BUKU PANDUAN GURU

Anak Aktif Bergerak

Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

George Graham, dkk.

SD KELAS V

Buku Panduan Guru : Anak Aktif Bergerak - Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V

Judul Asli:
Children Moving: A Reflective Approach To Teaching Physical Education, Tenth Edition

Penulis
George Graham, Shirley Ann Holt/Hale, Melissa Parker, Tina Hall, Kevin Patton

Penerjemah
Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Ahmad Rithaudin
Nur Sita Utami
Saryono

Penyadur
Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Nur Sita Utami

Penelaah
Advendi Kristiyandaru
Erwin Setyo Kriswanto
Jaka Sunardi

Penyelia/Penyelaras
Supriyatno
Singgih Prajoga
Lenny Puspita Ekawaty

Ilustrator
Nalar Studio

Penata Letak (Desainer)
Imam Fathurahman

Penerbit
Pusat Kurikulum dan Perbukuan
Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Komplek Kemendikbudristek, Jalan RS. Fatmawati, Cipete, Jakarta Pusat
https://buku.kemdikbud.go.id

Cetakan pertama, 2021
ISBN 978-602-244-518-0 (no.jil.lengkap)
ISBN 978-602-244-784-9 (jil.5)
Isi buku ini menggunakan huruf Lato 10/12 pt.
vi, 370 hlm.: 21 x 29,7 cm.

Kata Pengantar

Pusat Perbukuan; Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan; Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi mempunyai tugas dan fungsi di antaranya adalah mengembangkan kurikulum yang mengusung semangat merdeka belajar mulai dari satuan Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Kurikulum ini memberikan keleluasaan bagi satuan pendidikan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Untuk mendukung pelaksanaan kurikulum tersebut, sesuai Undang-Undang Nomor 3 tahun 2017 tentang Sistem Perbukuan, pemerintah dalam hal ini Pusat Perbukuan memiliki tugas menyiapkan buku teks utama sebagai salah satu sumber belajar utama pada satuan pendidikan.

Penyusunan buku teks utama mengacu pada Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 958/P/2020 tentang Capaian Pembelajaran pada Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. Sajian buku dirancang dalam bentuk berbagai aktivitas pembelajaran untuk mencapai kompetensi dalam Capaian Pembelajaran tersebut. Dalam upaya menyediakan buku-buku teks utama yang berkualitas, selain melakukan penyusunan buku, Pusat Perbukuan juga membeli hak cipta atas buku-buku teks utama dari Penerbit asing maupun buku-buku teks utama dari hasil hibah dalam negeri, untuk disadur disesuaikan dengan Capaian Pembelajaran/Kurikulum yang berlaku. Penggunaan buku teks utama pada satuan pendidikan ini dilakukan secara bertahap pada Sekolah Penggerak sebagaimana diktum Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 162/M/2021 tentang Program Sekolah Penggerak.

Sebagai dokumen hidup, buku teks utama ini secara dinamis tentunya dapat diperbaiki dan disesuaikan dengan kebutuhan. Semoga buku ini dapat bermanfaat, khususnya bagi peserta didik dan guru dalam meningkatkan mutu pembelajaran.

Jakarta, Oktober 2021
Plt. Kepala Pusat,

Supriyatno
NIP 19680405 198812 1 001

Prakata

Peserta didik memberikan kesan, polos, antusias, bersemangat untuk belajar, dan unik. Penulis buku ***Anak Aktif Bergerak*** menyadari akan hal ini. Oleh karena itu, tujuan dari buku ***Anak Aktif Bergerak*** adalah untuk memandu guru dalam proses belajar mengajar untuk berbagai kemampuan keterampilan dan tingkat kebugaran.

Buku ***Anak Aktif Bergerak*** bukan sekadar deskripsi permainan dan aktivitas untuk peserta didik. Akan tetapi, buku ini lebih menekankan kepada pentingnya peserta didik belajar gerak dengan berfokus pada tema keterampilan yang digunakan di hampir semua olahraga dan aktivitas fisik. Siswa yang mempunyai kompetensi gerak fisik bagus akan bersemangat mengikuti seluruh aktivitas yang ada, namun sebaliknya untuk siswa yang tidak memiliki kompetensi fisik kan menjauhi kegiatan ini. Setiap perkembangan tema keterampilan yang logis dan sesuai secara perkembangan dijelaskan melalui contoh kata kalimat rinci yang disampaikan guru kepada peserta didik selama pelajaran. Buku ini sangat berharga bagi guru pemula dan mereka yang memiliki pengalaman mengajar dengan tema keterampilan.

Fokus dari buku ini memandu guru olahraga membantu peserta didik dalam mengembangkan keterampilan gerak dasar, melalui pengalaman belajar yang sesuai perkembangan tingkat keterampilan anak. Buku ini dirancang untuk guru kelas dan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan pendekatan tema keterampilan yang berfokus pada cara praktis mengajar PJOK kepada peserta didik. Buku ini juga menekankan dasar keterampilan mengajar dengan topik, seperti perencanaan, pengorganisasian, penilaian, dan evaluasi. Rencana pembelajaran membuat konsep gerakan, keterampilan gerak dasar, dan komponen serta konsep kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

Buku Anak Aktif Bergerak ini akan terus berproses. Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu di edisi ini dan sebelumnya. Kami berterima kasih atas upaya dan kerjasama berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas Buku Anak Aktif Bergerak ini.

Daftar Isi

Bagian 6 Aplikasi Tema Keterampilan

Bagian 7 Masa Depan Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Nilai dan Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa

Tujuan pendidilkan jasmani , olahraga dan kesehatan adalah memberikan siswa pengetahuan dalam aspek Afektif, Kognitif dan Psikomotor untuk aktivitas Jasmani seumur hidup. Pada 2018, Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat (USDHHS), Merekomendasikan bahwa peserta didik dan remaja melakukan aktivitas jasmani, aerobic intensitas sedang atau tinggi 60 menit setiap hari, Aktivitas penguatan otot dan penguatan tulang setidaknya tiga hari seminggu (USDHHS, 2018).

Selain manfaat kesehatan yang terkait dengan aktivitas jasmani rutin yang disebutkan di atas, terdapat juga banyak manfaat sosial, psikologis, dan akademik (WHO 2018). Termasuk juga peningkatan kinerja akademik dapat digunakan untuk memperkuat pemahaman tentang mata pelajaran yang diajarkan di kelas. Pembelajaran kinestetik membantu peserta didik memahami konsep dalam seni-bahasa, sains, dan matematika yang mungkin mereka usahakan dalam lingkungan kelas yang tidak lebih aktif. Semakin banyak bukti yang menunjukkan bahwa aktivitas

jasmani dan kebugaran dapat bermanfaat bagi kesehatan dan kinerja akademis untuk siswa (Pellicer-Chenoll, et al. 2015). Misalnya, aktivitas jasmani dapat memberikan manfaat langsung dan jangka panjang pada kinerja akademis. Segera setelah terlibat dalam aktivitas jasmani, peserta didik lebih mampu berkonsentrasi pada tugas-tugas kelas yang dapat meningkatkan hasil belajar. Partisipasi rutin dalam aktivitas jasmani dan tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi telah dikaitkan dengan peningkatan kinerja akademik dan fungsi otak, seperti perhatian dan daya ingat. Fungsi otak ini adalah dasar untuk belajar. Menurut riset yang telah dilakukan tentang Peningkatan dalam Aktivitas Jasmani, menunjukkan adanya hubungan peningkatan kinerja akademis yang terkait. Hal ini disebabkan banyaknya waktu yang digunakan dalam kegiatan pendidikan Jasmani. Bahkan satu sesi aktivitas jasmani telah dikaitkan dengan skor yang lebih baik pada tes akademik, peningkatan konsentrasi, dan transfer informasi yang lebih efisien dari daya ingat jangka pendek ke jangka panjang (Castelli, et al. 2015, hal. 4).

A. Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jelas, akumulasi bukti menunjukkan bahwa peserta didik yang mengembangkan gaya hidup aktif, secara jasmani akan memperoleh manfaat kesehatan, sosial, dan emosional yang sangat besar. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memang berkontribusi pada aktivitas jasmani harian yang direkomendasikan selama 60 menit atau lebih. Jadi, bagaimana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berhubungan dengan aktivitas jasmani? Meskipun beberapa mungkin salah menggunakan istilah aktivitas jasmani dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara bergantian, hal tersebut berbeda dalam beberapa hal yang sangat penting. Aktivitas jasmani adalah perilaku yang melibatkan gerakan tubuh apa pun dan dapat mencakup berbagai aktivitas rekreasi, olahraga, dan kebugaran. Sebaliknya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah program pembelajaran yang diajarkan oleh guru dengan ruang lingkup profesional dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan tujuan khusus untuk mengembangkan individu yang paham secara jasmani agar memiliki pengetahuan, keterampilan, dan kepercayaan diri untuk menikmati aktivitas jasmani yang sehat seumur hidup (SHAPE America, 2014). Dengan kata lain, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pengaturan di mana peserta didik belajar aktif secara jasmani, dan program kegiatan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan apa yang mereka pelajari dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga berpedoman pada kebijakan pendidikan, memiliki kurikulum terstruktur dan berurutan, sesuai secara perkembangan dan instruksional, dan didorong oleh penilaian peserta didik (Ballard, et al. 2005). Partisipasi aktivitas jasmani menyediakan komponen penting dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, serta sarana untuk mencapai kebugaran yang tinggi.

Dengan meneliti perbedaan antara keduanya secara cermat, pemahaman tentang mengapa keduanya berkontribusi pada perkembangan siswa yang sehat dan aktif

dapat dicapai. Singkatnya, program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan direncsiswaan dengan hati-hati berfokus pada pembelajaran peserta didik dan dilakssiswaan oleh guru yang menganggap diri mereka bertanggung jawab terhadap pembelajaran PJOK untuk peserta didik. Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berkontribusi dalam:

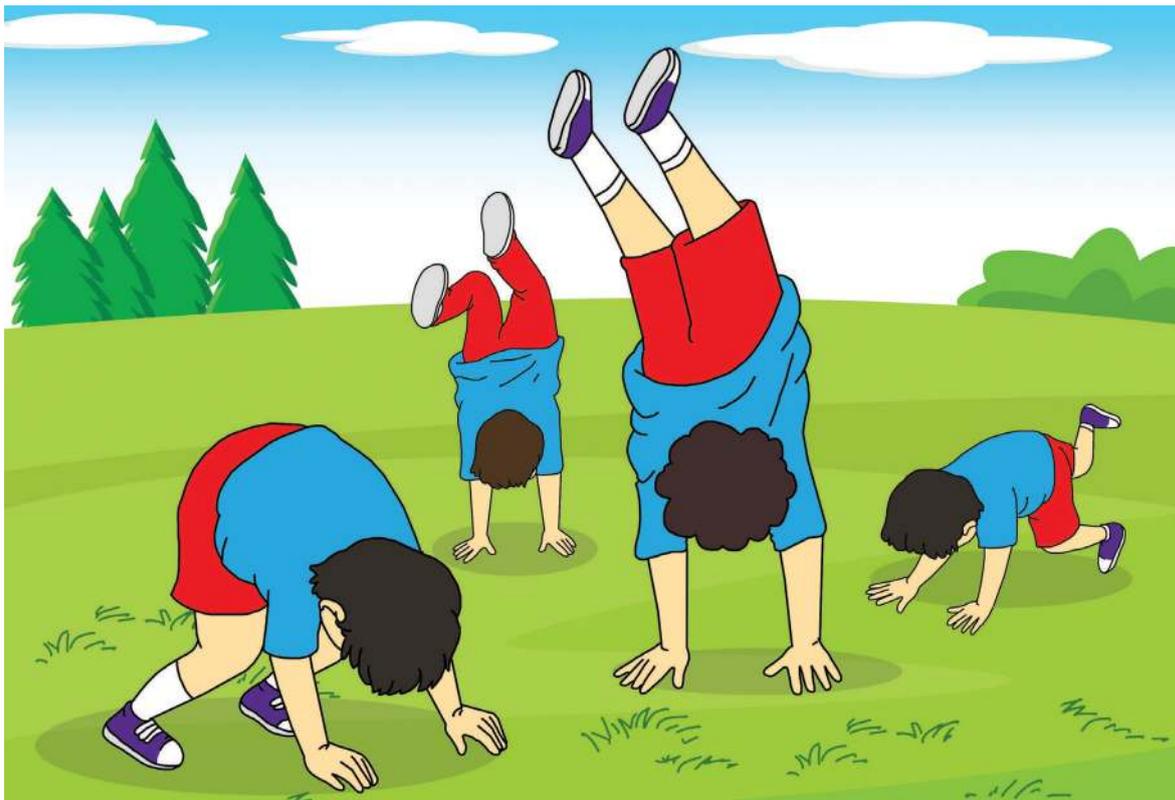
Pengembangan keterampilan, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik mempelajari gerak dasar dan keterampilan olahraga yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan kompetensi yang menciptakan kepercayaan diri dan mengarah pada partisipasi yang aman dan sukses dalam berbagai macam kegiatan jasmani sebagai orang dewasa.

Kesempatan untuk mengembangkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, peserta didik didorong untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, fleksibilitas otot, dan kardiovaskular.

Tanggung jawab pribadi dan sosial, Belajar memberikan peserta didik kesempatan untuk mengembangkan dan menerima tanggung jawab atas keterampilan gerakan pribadi mereka dan pengembangan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan.

B. Kualitas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan Siswa Bergerak

Buku ini memperkenalkan guru pada pendekatan tema keterampilan yang dirancang untuk setiap siswa, dari siswa yang paling tidak terampil di kelas hingga yang sangat terampil. Buku ini menjelaskan cara guru membimbing semua siswa ke arah yang positif, memungkinkan mereka mengembangkan kompetensi yang mengarah pada kepercayaan diri pada kemampuan jasmani mereka. Kompetensi dan kepercayaan diri ini akhirnya berujung pada keinginan untuk secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, karena itu telah menjadi bagian yang menyenangkan dan penting dari kehidupan mereka sebagai peserta didik, remaja, dan orang dewasa. Buku ini menyediakan cetak biru, atau petunjuk, untuk mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkualitas. Ini didasarkan pada literatur yang dirangkum, pendapat ahli, dan lebih dari 175 tahun pengalaman mengajar yang dirangkum oleh penulis. Program berkualitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dasar tidak “terjadi begitu saja”.

Jadi. apa program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkualitas? Program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dasar yang berkualitas dirancang untuk memperkenalkan peserta didik pada keterampilan gerakan fundamental yang merupakan blok bangunan partisipasi yang menyenangkan dalam aktivitas jasmani dan olahraga (Logan, et al. 2017).

Gambar 1.1: Peserta didik menikmati bagaimana mereka memindahkan berat badan mereka ke lengan pada siang hari yang cerah di luar kelas.

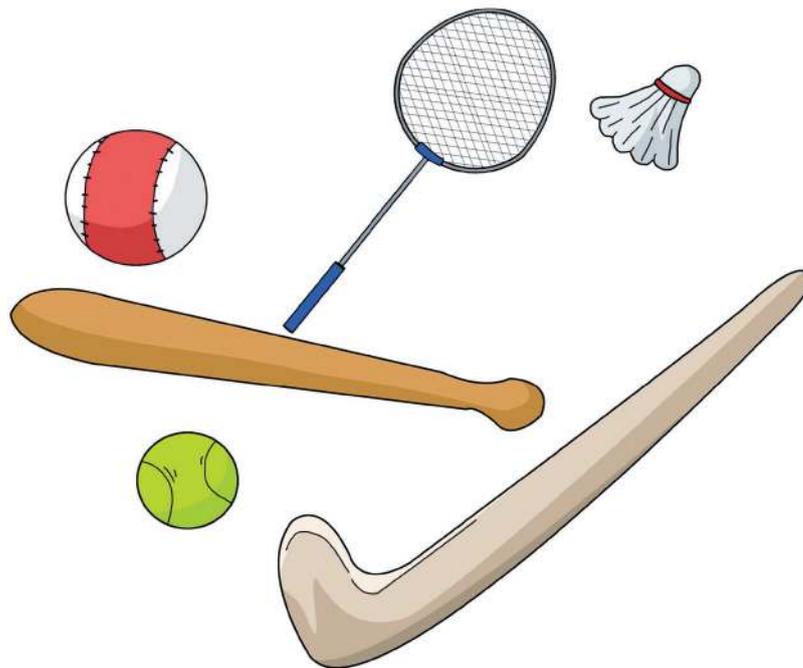
Dalam program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berkualitas, guru menyediakan tugas belajar yang sesuai dengan perkembangan, membantu peserta didik untuk meningkatkan keterampilan mereka dengan memberikan umpan balik dan dorongan, mengembangkan pengalaman belajar secara berurutan yang menghasilkan kemajuan dan peningkatan. Singkatnya, program kualitas mengajarkan keterampilan, pengetahuan, dan sikap untuk aktif secara jasmani seumur hidup.

Sebaliknya, program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di bawah standar adalah program di mana tidak ada pengajaran yang sebenarnya terjadi, yaitu, tidak ada umpan balik, tidak ada demonstrasi, dan tidak ada proses pengajaran. Peserta didik dalam program ini melihat tidak ada hubungan antara pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dan aktivitas jasmani di luar sekolah (Parker, et al. 2017). Tidak ada niat bagi peserta didik untuk belajar. Dalam program seperti ini, seorang guru mungkin memberi tahu Anda “peserta didik menyukainya”. Beberapa siswa menikmati program ini, terutama jika mereka sudah memiliki keterampilan yang memadai dalam aktivitas jasmani.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Pendekatan Tema Keterampilan

Keterampilan motorik tidak dikembangkan secara ajaib dari satu hari ke hari berikutnya atau melalui kematangan, mereka harus dididik, dipromosikan, dan dipraktikkan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mempromosikan baik aktivitas jasmani dan pengembangan keterampilan gerak. Jika menginginkan peserta didik menjadi aktif secara jasmani sepanjang hidup, maka perlu untuk membantu mereka memperoleh keterampilan gerak yang dapat membolehkan mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dengan skala yang luas.

-Jane Clark-

A. Apakah karekteristik dari pendekatan tema keterampilan?

Empat karakteristik dari pendekatan tema keterampilan (konten dan pedagogi digabungkan) dengan jelas membedakannya dari kurikulum permainan yang dijelaskan sebelumnya.

2. Karakteristik 1

Tujuan utama dari pendekatan tema keterampilan adalah kompetensi dalam melakukan berbagai keterampilan gerak non-lokomotor, lokomotor, dan

manipulatif. Pendekatan tema keterampilan terkait langsung dengan Standar Nasional (Amerika Serikat) melalui pengembangan pola/kompetensi keterampilan gerak dasar. Kurikulum tema keterampilan dirancang untuk mengembangkan kompetensi keterampilan dan bukan sekadar pengantar suatu keterampilan (Holt/Hale, 2015).

Pikirkan olahraga atau aktivitas fisik yang dikuasai guru dengan baik. Jika guru diminta untuk menulis perkembangan (serangkaian tugas) mulai dari awal (pemula) hingga atlet yang sangat terampil, guru akan dapat mengembangkan serangkaian tugas yang akan digunakan selama beberapa tahun dan dengan banyak latihan, menyebabkan peserta didik menjadi sangat terampil dalam olahraga itu. Ini adalah ide dasar di balik pendekatan tema keterampilan. Setiap tema keterampilan dimulai dengan keterampilan dan konsep dasar, secara bertahap digabungkan dengan keterampilan lain (misalnya, menggiring bola sambil berlari), dan akhirnya mengarah pada kesuksesan dan kenikmatan dalam permainan penuh (misalnya, permainan Bola Basket, lima pemain lawan lima pemain.).

Pendekatan tema Keterampilan menimbulkan kekhawatiran yang berkembang, beberapa atau lebih peserta didik yang berpartisipasi dalam program yang menekankan teknik bermain dalam sebuah permainan, tidak selalu menunjukkan kemampuan motorik mereka daripada dengan pembelajaran keterampilan gerak(Graham, 1987; Manross, 2000). Sementara studi yang mendokumentasikan dampak pengajaran yang diberikan di kelas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada perolehan keterampilan gerakan dasar oleh peserta didik terbatas, hasil yang paling menjanjikan datang dari program pada tingkat prasekolah (Logan, et al. 2012). Tema umum dari program-program tersebut adalah bahwa mereka melibatkan penataan lingkungan belajar yang bertujuan untuk mempromosikan peluang praktik untuk keterampilan yang didapat secara fundamental (Hastie, 2017). Sama seperti manfaat yang didapat dari belajar membaca, mengeja, dan menulis, peserta didik juga mendapat manfaat dari instruksi tentang cara mencapai tingkat lanjutan dari keterampilan gerak dasar (Barnett, *et al. 2016*). Implikasi logisnya, tentu saja dengan keterampilan gerak yang tidak efisien cenderung menghindari aktivitas jasmani yang mengharuskan mereka menggunakan keterampilan yang kurang dipelajari cenderung ke arah *"couch potatoism"* atau bermalas-malasan.

3. Karakteristik 2

Pendekatan tema keterampilan dirancang untuk memberikan pengalaman yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, dibandingkan dengan usia atau tingkatan kelas. Salah satu dari banyak tantangan dalam pengajaran yang efektif adalah menyesuaikan isi pelajaran dengan kemampuan peserta didik. Baik tingkat kelas maupun usia adalah indeks kemampuan yang tidak dapat dijadikan patokan. Karakteristik kedua dari keterampilan pendekatan tema adalah menggunakan tingkat perkembangan peserta didik sebagai pedoman untuk memilih konten

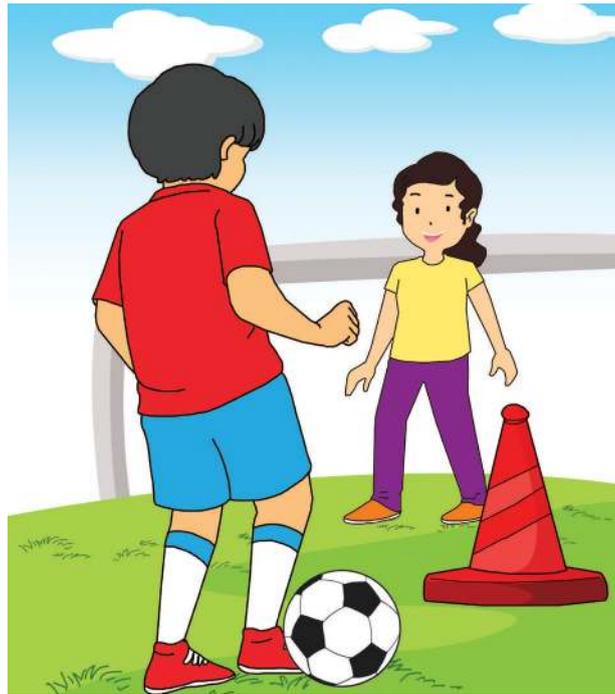
yang akan diajarkan. Mungkin lebih mudah untuk menggunakan tingkat kelas atau usia sebagai indikator, tetapi peserta didik berkembang dengan kecepatan yang berbeda, dan agar efektif guru berusaha untuk mempertimbangkan hal ini, *(Galalahue, Ozmun, dan Goodway, 2012)*.

Dalam pendekatan tema keterampilan, tugas-tugas dipilih sesuai dengan kemampuan siswa dan bukan menurut kalender yang telah ditentukan sebelumnya yang menyiratkan semua siswa dari kelas yang sama berkembang dengan kecepatan yang sama. Hal ini sangat penting, misalnya, ketika pengembangan keterampilan siswa mungkin terbatas karena mereka hanya memiliki kelas pendidikan fisik satu atau dua hari seminggu *(SHAPE America dan Voices for Healthy Kids, 2016)*. Dalam praktiknya, ini berarti bahwa jika seorang guru berpengalaman mengajar kelas berturut-turut empat kelas menggunakan pendekatan tema keterampilan, satu kelas mungkin ditantang dengan serangkaian tugas yang lebih sulit daripada yang lain. Dan tiga kelas lainnya dari empat kelas, ditantang secara individual atau dalam grup mengambil tugas yang berbeda *(Graham, et al. 1993)*.

Kita dapat menggunakan keterampilan melempar untuk mengilustrasikan bagaimana tema keterampilan diurutkan sesuai dengan perkembangan. Pada level awal *(precontrol and control)*, siswa diminta untuk melempar bola dengan keras atau jauh. Tugas-tugas ini mengarah pada pengembangan rotasi tubuh yang lebih besar dan gerakan kaki-lengan yang berlawanan. Saat peserta didik mempelajari komponen lemparan *overhand* untuk jarak jauh, mereka ditantang oleh tugas-tugas yang melibatkan melempar ke target, melempar ke pasangan, dan melempar sambil bergerak. Pada tingkat yang lebih tinggi (pemanfaatan dan terampil), mereka mungkin diundang untuk berpartisipasi dalam permainan *Keep-Away* yang melibatkan lemparan, seperti dua lawan dua atau tiga lawan satu (tiga pelempar, satu bek). Akan tetapi, guru yang efektif mendasarkan keputusan ini pada kesiapan peserta didik, bukan pada usia atau tingkatan kelas. Melempar secara efisien dan efektif kemudian menjadi fokus yang terjalin dan ditinjau kembali sebagai variasi melempar sepanjang program.

Gambar 2.2: Kebugaran dibangun dalam pendekatan tema keterampilan sebagai lompatan siswa dalam ruang umum

4. **Karakteristik 3**

   Ruang lingkup dan urutan tema keterampilan dirancang untuk mencerminkan berbagai kebutuhan dan minat peserta didik selama beberapa tahun. Karakteristik ketiga dari pendekatan tema keterampilan dapat ditemukan dalam ruang lingkup dan urutan rekomendasi. Fokus pada tema keterampilan yang sama untuk menendang bola dan seterusnya dengan teman, coba untuk melalui lengkungan sebagai tugas tema keterampilan guru yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan menendang bola.

Gambar 2.3: Keterampilan menendang bola

Beberapa minggu kita fokus pada tema keterampilan untuk periode singkat dan kemudian mengulanginya kembali pada waktu yang berbeda sepanjang tahun. Dalam literatur pembelajaran motorik, ini disebut praktik terdistribusi. Pada level awal *(precontrol* dan *control)*, kita mungkin menghabiskan hanya dua atau tiga hari berturut-turut pada tema keterampilan. Faktanya, kita bahkan mungkin tidak menghabiskan seluruh periode kelas untuk satu tema keterampilan. Ketika peserta didik memperoleh kecakapan, memperluas kemampuan gerakan mereka, mereka menjadi lebih tertarik untuk menghabiskan lebih banyak waktu (tiga atau empat hari) pada tema keterampilan yang sama karena tugas-tugas lebih kompleks dan tingginya keterlibatan sehingga tingkat keberhasilan mereka lebih tinggi.

5. **Karakteristik 4**

   Pendekatan tema keterampilan menekankan penyelarasan instruksional. Syarat penyelarasan instruksional mengacu pada penyelarasan dari apa yang ingin dipelajari guru pada peserta didik, bagaimana mereka menentukan keberhasilan peserta didik, bagaimana mereka mengajar, dan bagaimana peserta didik berlatih

(Lund dan Tannehill, 2015). Dalam proses ini, pertama-tama guru memutuskan apa yang peserta didik dapat pelajari dalam pelajaran (tujuan) dan menentukan bagaimana keberhasilan peserta didik akan ditentukan (penilaian). Selanjutnya, mereka mengembangkan serangkaian tugas dan tantangan yang selaras dengan standar yang dirancang untuk membantu peserta didik mencapai tujuan pelajaran, dan mengidentifikasi bagaimana konten akan diberikan kepada peserta didik (pendekatan instruksional). Menurut Tannehill (2001, p. 19), seorang guru memberi tahu peserta didik apa yang penting bagi mereka untuk diketahui dan dapat dilakukan, merancang tugas yang sesuai yang memungkinkan mereka mempraktikkan apa yang guru ajarkan, dan menilai mereka berdasarkan apa yang telah mereka lakukan.

B. Apakah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Sesuai dengan Perkembangan?

Karakteristik lain dari pendekatan tema keterampilan adalah sesuai dengan perkembangan (*SHAPE Amerika, 2009)*. Keterampilan motorik fundamental adalah "blok bangunan" dari gerak yang lebih maju dan kompleks yang diperlukan untuk mendukung dalam olahraga, permainan, atau aktivitas fisik spesifik konteks lainnya *(Logan et al. 2017)*. Pendekatan tema keterampilan sesuai secara perkembangan karena mencerminkan prinsip-prinsip penting pengembangan motorik dalam desain kurikulum dan dalam proses pengajaran. Beberapa prinsip perkembangan motorik penting yang menjadi landasan siswa bergerak berdasarkan penjelasan singkat di bagian berikut.

1. Siswa berkembang pada tingkatan yang berbeda

Salah satu premis penting dari perkembangan keterampilan motorik adalah bahwa peserta didik berkembang dengan kecepatan yang berbeda. Beberapa siswa TK bisa melakukan; yang lain tidak siap untuk melakukan. Beberapa dapat melacak pergerakan bola; yang lainnya belum siap secara visual. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan perkembangan mengenali premis ini dan oleh karena itu tidak mengharapkan semua siswa dapat melakukan tugas yang sama secara identik. Seperti yang akan Anda lihat di bab-bab berikutnya yang merinci pendekatan tema keterampilan, kami mengenali dan menghargai perbedaan perkembangan dalam kemampuan peserta didik, meskipun tidak mudah dengan 25 atau lebih siswa di kelas.

2. Umur tidak bisa memprediksi kemampuan gerak

Jika usia adalah prediktor kemampuan motorik, maka semua orang dewasa akan menjadi atlet yang terampil. Meskipun ada keuntungan tertentu dari penuaan (misalnya, refleks yang lebih cepat, kemampuan pelacakan visual), satu-satunya cara individu menjadi terampil dalam keterampilan gerakan dasar adalah dengan menggunakan, atau mempraktikkan. Jadi, kebanyakan orang dewasa cukup efisien dalam berjalan. Namun, banyak yang tidak efisien dalam menangkap bola

PENGANTAR

atau memukul benda dengan raket. Mereka tidak efisien karena mereka tidak menggunakan keterampilan secara teratur selama beberapa tahun dan bukan karena mereka tidak memiliki potensi untuk menjadi terampil.

3. **Siswa mengembangkan keterampilan gerak dasar secara natural dengan bermain**

   Peserta didik saat ini memiliki semakin sedikit kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerakan dasar mereka sendiri. Menonton televisi, permainan elektronik, Internet, dan ketakutan bermain di luar pada banyak komunitas mengakibatkan lebih sedikit peluang untuk aktif secara fisik. Meskipun ada beberapa bukti bahwa keterampilan gerakan fundamental dapat berkembang melalui permainan informal (misalnya, berjam-jam bermain bola basket atau sepak bola), kemungkinan ini menjadi semakin tidak mungkin di masyarakat saat ini. Fakta sederhananya adalah bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menjadi semakin penting bagi peserta didik karena waktu bermain mereka sangat terbatas. Hal ini terutama berlaku untuk remaja yang kelebihan berat badan yang memiliki sedikit atau tidak ada aktivitas jasmani yang dibangun dalam kehidupan mereka.

4. **Mitos Atlet Natural**

   Salah satu mitos olahraga adalah bahwa ada atlet alami. Meskipun beberapa siswa muda secara jasmani (secara genetik) cenderung melakukan lebih baik pada beberapa olahraga daripada yang lain, kenyataannya adalah bahwa peserta didik yang sangat terampil telah berpartisipasi dalam satu atau banyak olahraga sejak usia sangat dini. Misalnya , beberapa siswa memulai sejak taman ksiswa-ksiswa menggunakan pola melempar dan menangkap dalam perkembangan keterampilan seperti orang dewasa. Mereka tidak dilahirkan dengan cara ini. Mereka sering bermain-main dengan orang tua, saudara, atau teman dari usia muda dan dengan demikian masuk sekolah lebih terampil daripada teman sebayanya. Namun, pada waktunya, rekan-rekan mereka yang kurang terampil dapat mengejar jika mereka juga berlatih dan menggunakan keterampilan motorik ribuan kali saat mereka bermain dengan teman, dalam tim, atau dengan orang tua.

5. **Perbedaan kemampuan fisik antara siswa laki-laki dan perempuan**

   Rata-rata, siswa laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan siswa perempuan (Cooper, et al. 2015; USDHHS. 1996). Ini mungkin satu alasan mengapa siswa laki-laki cenderung lebih terampil daripada siswa perempuan dalam olahraga tertentu. Namun, secara perkembangan, siswa perempuan memiliki potensi untuk menjadi sama terampilnya dengan siswa laki-laki. Dengan semakin banyaknya siswa perempuan yang ikut berolahraga dan menjadi aktif secara jasmani, kita berharap melihat penurunan celah perbedaan dalam kemampuan jasmani. Sebagai guru, kami menekankan hal ini secara terus menerus dalam setiap program sehingga siswa perempuan pun memahami bahwa keterampilan adalah hasil dari latihan, bukan faktor keturunan atau jenis kelamin.

Singkatnya, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan perkembangannya mengakui bahwa peserta didik berkembang pada tingkat yang berbeda dan memiliki kemampuan yang berbeda serta lingkungan memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan gerakan dasar *(America, 2009)*.

C. Apakah kurikulum berlian?

Kurikulum Berlian mengilustrasikan konsep keterampilan gerakan dasar yang mengarah pada partisipasi yang sukses dalam olahraga dan aktivitas fisik. Ini dimaksudkan untuk membantu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memikirkan dan merancang kurikulum yang akan memandu siswa muda dalam proses menjadi aktif secara fisik seumur hidup. Penting untuk dipahami bahwa dibutuhkan waktu dan latihan yang teratur untuk berhasil melakukan keterampilan yang berhubungan dengan olahraga yang kompleks dalam konteks permainan, senam, dan aktivitas berirama. Nyatanya, hampir tidak mungkin untuk menjadi ahli tanpa keterampilan gerakan dasar yang dijelaskan dalam pendekatan tema keterampilan. Jelas, keputusan tentang kapan memperkenalkan konten yang berbeda perlu didasarkan pada kemajuan yang dibuat peserta didik dalam program tertentu (Misalnya, jumlah hari latihan dalam seminggu, lamanya kelas, peralatan, dan fasilitas).

1. Membangun dasar/fondasi (Pra Sekolah-Kelas 5)

Bagian bawah berlian mewakili usia paling awal di mana peserta didik diperkenalkan dengan tema keterampilan dan konsep gerakan. Fokus awal adalah pada pengembangan pemahaman fungsional (terapan) dari konsep kesadaran ruang, usaha, dan hubungan. Sewaktu siswa dalam proses perkembangan, mereka dikenalkan pada tema keterampilan yang dirancang untuk mendorong dan membantu mereka pada tahap awal menguasai kompetensi dasar, yang akan menjadi keterampilan dasar pada setiap olahraga dan kegiatan fisik yang akan mereka lakukan sebagai seorang remaja dan orang dewasa. Perhatikan bahwa bagian berlian ini melebar karena setiap lapisan diletakkan di atas lapisan dasar yang mendahuluinya. Ini dimaksudkan untuk merepresentasikan bagaimana tema dan konsep keterampilan digabungkan di kelas atas. Beberapa orang berpendapat bahwa representasi geometris yang lebih tepat mungkin berupa trapesium. Gambar ini akan menyarankan bahwa tema keterampilan dan konsep gerakan akan lebih luas di dasar, mewakili fondasi yang lebih luas, dan secara bertahap menyempit ke atas. Bagaimana menurut Anda?

2. Eksplorasi kemungkinan-kemungkinan (Kelas 6-8)

Pada tahun-tahun sekolah menengah, fokus bergeser dari membangun fondasi menjadi menggunakan keterampilan dan konsep dalam berbagai bentuk gerakan. Keterampilan terus dikembangkan dan dipelajari, tetapi fokusnya adalah memaparkan peserta didik pada berbagai macam olahraga dan aktivitas fisik yang dirancang untuk merangsang minat dalam aktivitas seumur hidup yang meningkatkan kesehatan. Idealnya ini adalah usia ketika remaja mulai menemukan

berbagai olahraga dan aktivitas fisik yang menarik atau tidak secara pribadi. Beberapa siswa muda, misalnya, menyukai olahraga tim; yang lain mungkin lebih menyukai olahraga individu. Orang lain akan menikmati yoga, gerak berirama, seni bela diri, atau bersepeda gunung. Tujuannya adalah untuk mengenalkan peserta didik pada banyak bentuk gerakan yang berbeda dan kemudian membantu mereka menemukan jenis kegiatan yang secara pribadi menyenangkan dan bermakna bagi mereka.

3. **Pengembangan keahlian (Kelas 9-12)**

   Idealnya, ekplorasi ke banyak pilihan gerakan di sekolah menengah merangsang minat peserta didik pada beberapa aktivitas seumur hidup yang meningkatkan kesehatan. Ketika peserta didik memasuki sekolah menengah, berlian mulai menyempit, menunjukkan bahwa peserta didik akan mulai membuat keputusan tentang kegiatan yang mereka sukai dan ingin menjadi ahli. Pada titik ini peserta didik memilih pilihan berdasarkan kemungkinan yang mereka eksplorasi di sekolah menengah. Saat peserta didik mendekati puncak, mempersempit fokusnya. Ini adalah waktu ketika peserta didik mengembangkan keahlian yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dalam beberapa kegiatan dengan senang dan percaya diri, sehingga memungkinkan mereka untuk memperoleh manfaat yang datang kepada mereka yang tetap aktif secara fisik seumur hidup.

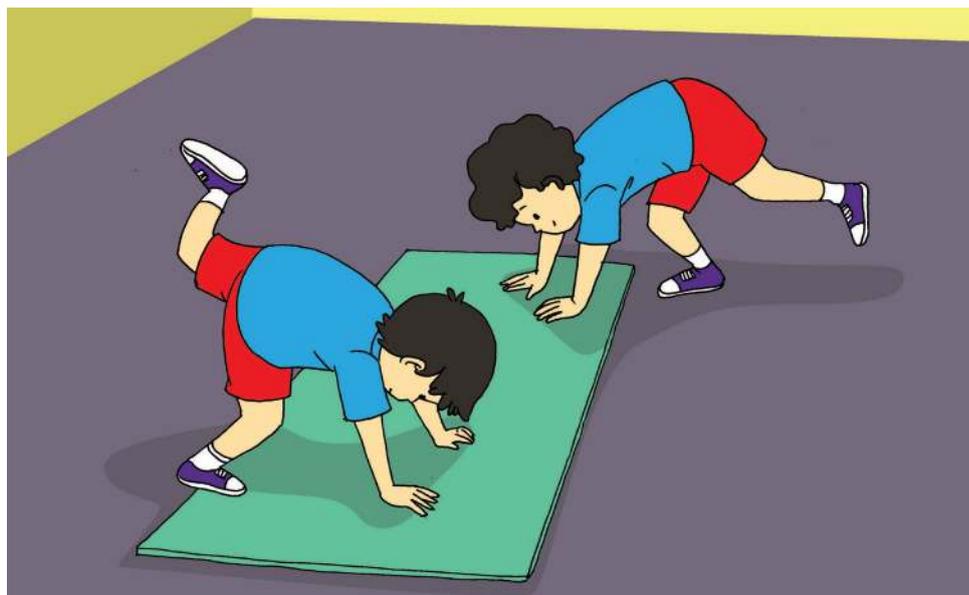
D. Sulitkah untuk Mengelola Peserta Didik Tertarik dalam Program yang Menekankan Gerak Dasar?

Kami berharap saat ini guru memahami mengapa tema keterampilan penting sebagai landasan untuk partisipasi yang menyenangkan dalam aktivitas fisik dan olahraga. Beberapa yang belum diajar menggunakan pendekatan tema keterampilan, bertanya-tanya tentang menjaga minat fundamental peserta didik. Idealnya, peserta didik memulai program ini sejak usia prasekolah, padahal program ini benar-benar satu-satunya yang mereka ketahui, sehingga minat mereka tetap tinggi. Ketika kami memperkenalkan tema keterampilan kepada peserta didik di kelas empat dan lima untuk pertama kalinya, beberapa siswa pada awalnya mengalami kesulitan menyesuaikan diri, terutama yang sangat terampil dalam menikmati permainan yang mereka kuasai. Belakangan, peserta didik belajar menikmati program ini karena mereka berkembang. Guru secara efektif juga berupaya menyesuaikan kegiatan dengan tingkat keterampilan siswa dan ini membuat pelajaran menjadi lebih menarik. Akan tetapi, penting untuk dipahami bahwa peserta didik melakukan permainan, meskipun kecil, dalam pendekatan tema keterampilan, mereka memiliki keterampilan yang diperlukan untuk melakukannya. Seperti yang mungkin pernah guru alami; permainan, bahkan permainan kecil, tidaklah menarik ketika Anda belum mempelajari keterampilan yang diperlukan untuk memainkannya.

E. Menyesuaikan Aktivitas"?

"Menyesuaikan aktivitas" adalah konsep pengajaran reflektif. Artinya guru mengadaptasi pelajaran untuk peserta didik daripada membiarkan mereka gagal. Jika seorang siswa laki-laki tidak dapat menangkap bola, misalnya, dia tidak akan menikmati permainan *softball* yang di dalamnya skor disimpan dan kemenangan itu penting. Karena itu, kami menyediakan kegiatan nonkompetitif untuk siswa ini agar dia bisa berhasil. Di kelas yang sama, bagaimanapun, seorang gadis mungkin telah bermain *softball* dalam tim selama beberapa tahun dan menjadi sangat bagus. Kami mencoba memberinya aktivitas seperti permainan yang berkaitan dengan softball di mana dia dan sekelompok teman sekelas dapat memilih untuk mencatat skor. Untuk pembelajaran yang lebih efektif di kelas membaca dan matematika, peserta didik dikelompokkan berdasarkan kemampuan (instruksi dibedakan). Meskipun lebih sulit untuk melakukan ini dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kami memberikan tugas yang berbeda berdasarkan kemampuan peserta didik. Sistem untuk menentukan tingkat keterampilan peserta didik dijelaskan pada bab sebelumnya seperti teknik mengajar dengan undangan dan variasi intra tugas. Selain itu, tugas pada setiap bab tema keterampilan diatur ke dalam urutan logis.

F. Dimsiswaah Letak Kebugaran Jasmani dalam Pendekatan Tema Keterampilan?

Kesehatan fisik adalah bagian penting dari pendekatan tema keterampilan. Standar nasional 3 (SHAPE America. 2014) menunjukkan bahwa peserta didik harus mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mencapai dan mempertahankan tingkat aktivitas jasmani dan kebugaran yang dapat meningkatkan kesehatan. Seperti yang kami jelaskan pada bab sebelumnya kesesuaian terjalin pada seluruh program, bukan terbatas pada satu program.

Gambar 2.4: Berpindah/bergerak yang dibantu teman adalah contoh pengembangan konsep hubungan dengan orang dalam senam

PENGANTAR

Penekanan kami bukan pada melatih peserta didik agar mereka mendapat nilai yang baik dalam tes kebugaran fisik. Penekanan kami ada tiga hal: (1) Kami mencoba memberikan pengalaman yang membantu peserta didik memahami dan menghargai pentingnya kebugaran fisik dan aktivitas fisik yang berhubungan dengan kesehatan. (2) Kami merancang pelajaran kami untuk membantu peserta didik menikmati aktivitas fisik sehingga mereka memilih untuk menjadikannya bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. (3) Kami membekali peserta didik pengetahuan tentang komponen kebugaran dan pentingnya untuk kesehatan. Jadi, kami memberikan kebugaran peserta didik di dalam dan di luar program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

G. Dimana letak Domain Kognitif yang Sesuai dengan Pendekatan Tema Keterampilan?

Pendekatan tema keterampilan, seperti yang akan guru lihat, mendorong peserta didik untuk berpikir sambil bergerak. Jadi, seperti kebugaran fisik, kognisi adalah bagian dari setiap pelajaran yang kita ajarkan. Dengan pendekatan ini, fokusnya tidak hanya pada gerakan fisik peserta didik tetapi juga pada bagaimana dan mengapa mereka bergerak dengan cara tertentu, serta cara yang paling efisien dan efektif untuk melakukannya. Peserta didik harus memiliki kemampuan untuk menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan kinerja gerakan (SHAPE America. 2014). Kontribusi integral dari pendekatan tema keterampilan adalah fokusnya pada peserta didik yang mengembangkan pemahaman fungsional tentang gerakan. Pemahaman fungsional, kognitif, dan kinerja, berfungsi sebagai dasar untuk pengalaman pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

H. Dimsiswaah Letak Domain Afektif yang Sesuai dengan Pendekatan Tema Keterampilan?

Selain memberikan pengalaman belajar berkualitas tinggi pada ranah psikomotorik dan ranah kognitif, pendekatan tema keterampilan menekankan pada ranah afektif. Perilaku pribadi dan sosial yang bertanggung jawab yang menghormati diri sendiri dan orang lain adalah bagian penting untuk menjadi paham secara fisik (SHAPE America, 2014). Karena kami percaya perasaan, emosi, dan konsep diri peserta didik tidak pernah dapat diabaikan, kami berusaha merancang pelajaran kami agar sesuai dengan perkembangan dan menyadari bahwa peserta didik memiliki kemampuan, sikap, dan perasaan yang berbeda tentang berada di kelas kami. Sehubungan dengan domain afektif, kami dengan cermat mengikuti pedoman praktik yang sesuai untuk memastikan bahwa peserta didik diperlakukan dengan adil, penuh kasih, dan setara (SHAPE America, 2009). Penting untuk dicatat bahwa perilaku yang bertanggung jawab bukanlah produk sampingan otomatis dari pendekatan tema keterampilan. Sebaliknya, itu harus diajarkan melalui pelajaran yang dirancang dengan cermat dan dipromosikan menggunakan lingkungan belajar yang positif dan aman secara emosional untuk semua siswa (Holt / Hale, 2015).

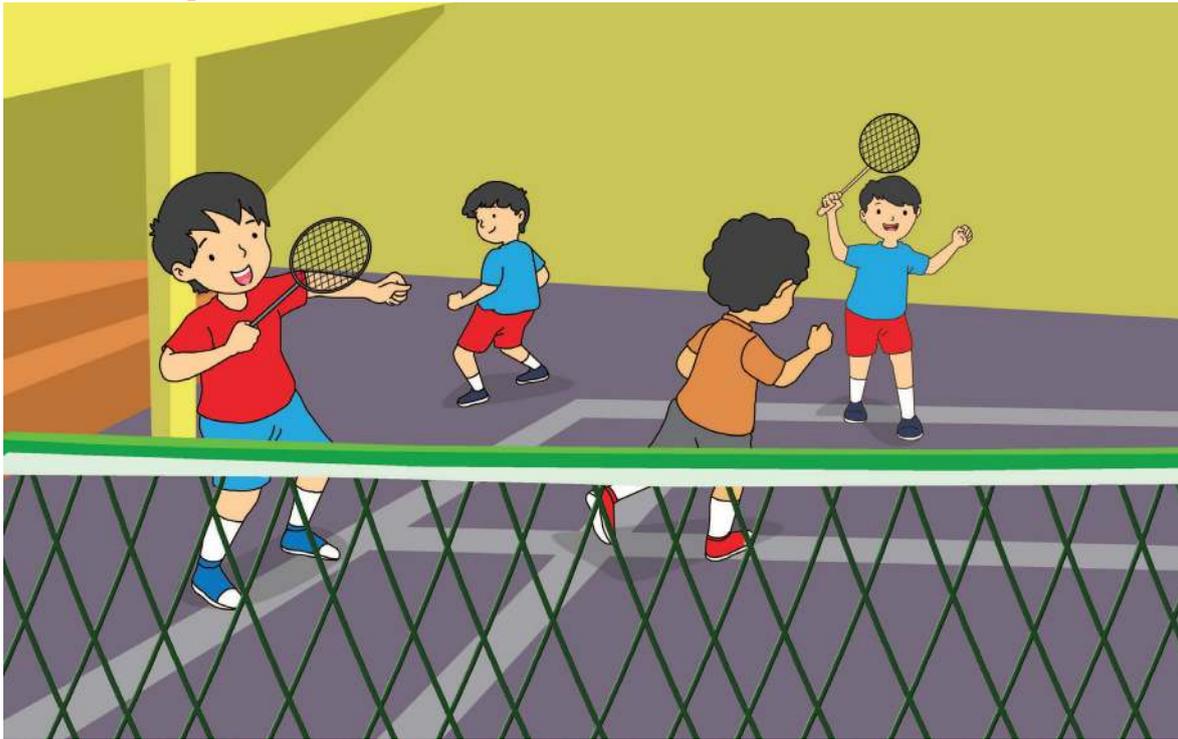
Dari beberapa tahun mengajar dan mengamati kelas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan peserta didik, kami semakin yakin bahwa sikap dan perasaan terhadap aktivitas fisik dan olahraga seumur hidup dikembangkan selama bertahun-tahun di sekolah dasar (Robinson et al. 2015; Stodden et al. 2008). Kami ingin peserta didik menikmati dan merasa senang dengan partisipasi mereka dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jadi, kami fokus membantu mereka mengembangkan kompetensi, kepercayaan diri, dan kecintaan pada gerakan — menghasilkan aktivitas fisik yang menyehatkan seumur hidup.

Ringkasan

Pendekatan tema keterampilan menggambarkan konten (apa yang diajarkan) dan pedagogi (bagaimana hal itu diajarkan) yang digunakan dalam program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan perkembangannya. Pendekatan ini mengakui bahwa usia dan tingkat kelas merupakan indikator kemampuan fisik yang tidak sesuai; oleh karena itu, pelajaran dirancang untuk mempertimbangkan kemampuan dan minat yang berbeda. *Curriculum Diamond* memberikan gambaran umum tentang bagaimana konten dapat dikembangkan secara berurutan sehingga program sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas bekerja sama untuk memberikan landasan gerakan yang kokoh bagi peserta didik muda untuk mencapai kompetensi dan kepercayaan diri untuk tetap aktif secara fisik sepanjang waktu, seumur hidup.

Awalnya pendekatan tema keterampilan menekankan pada pengembangan keterampilan gerakan dasar (misalnya, melempar, menyeimbangkan, memukul). Saat peserta didik berkembang dalam kemampuan, tema keterampilan diajarkan dalam konteks olahraga, permainan, gerak berirama, dan senam.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Tema Keterampilan, Konsep Gerak, dan Standar Nasional

Tujuan utama guru dalam pendekatan tema keterampilan adalah untuk memberi peserta didik tingkat kompetensi yang mengarah pada keyakinan yang mendorong mereka untuk menjadi, dan tetap aktif secara jasmani seumur hidup. Tujuan kami adalah untuk membantu peserta didik memperoleh keterampilan yang cukup untuk berpartisipasi dengan gembira dalam banyak kegiatan, tidak hanya beberapa olahraga tim tradisional, dan untuk menghindari kegagalan dan rasa malu yang luar biasa yang sering kali diakibatkan oleh kurangnya keterampilan. Fokus pada belajar dan mempraktikkan keterampilan daripada aturan atau struktur permainan atau olahraga, kita dapat secara drastis meningkatkan jumlah latihan yang benar-benar diterima peserta didik, dengan demikian meningkatkan kesempatan mereka untuk mempelajari keterampilan gerakan fundamental yang menjadi fondasi untuk menjadi penggerak seumur hidup. Hal yang tidak kalah penting adalah bagaimana keterampilan itu diajarkan.

Biasanya, peserta didik yang sedang belajar membaca diajari mengenal huruf terlebih dahulu, lalu bagian kata, lalu kata lengkap, dan terakhir kalimat. Peserta

didik yang mempelajari matematika belajar memecahkan masalah setelah mereka memahami fungsi dasar angka dan tanda. Peserta didik yang belajar memainkan alat musik biasanya mempelajari tangga nada sebelum mencoba sebuah lagu. Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, bagaimanapun, terlalu sering peserta didik mengalami permainan, gerak berirama, atau senam dengan gerakan kompleks sebelum mereka mampu melakukan keterampilan gerakan dasar secara memadai. Terlalu sering, peserta didik mengetahui aturan permainan atau formasi gerak berirama, tetapi mereka tidak memiliki keterampilan gerak yang dibutuhkan untuk berhasil dan menyenangkan. Cara kami mengajari peserta didik agar berpartisipasi secara efektif dalam berbagai kegiatan adalah dengan berfokus pada pengembangan keterampilan gerak yang diperlukan. Kami menyebutnya pengajaran pendekatan ini dengan tema keterampilan.

Salah satu cara termudah untuk memahami tema keterampilan adalah dengan memikirkan olahraga yang populer. Misalnya, olahraga pilih *softball*. Keterampilan utama yang digunakan orang untuk bermain *softball* termasuk melempar, menangkap, memukul, dan berlari. Dalam olahraga populer lainnya — bola basket — melempar, menangkap, berlari, menggiring bola dengan tangan, melompat dan mendarat, dan keterampilan mengejar dan terbang sering digunakan. Jelas kami dapat membuat daftar sejumlah olahraga dan kegiatan lainnya. Intinya adalah bahwa beberapa keterampilan yang sama — misalnya, melempar, menangkap, dan berlari — digunakan dalam kedua olahraga, dan dalam banyak lagi lainnya. Jadi, jika peserta didik belajar melempar dan menangkap, misalnya, peluang mereka untuk bermain dan menikmati olahraga seperti *softball* atau basket meningkat karena mereka memiliki peluang yang masuk akal untuk berhasil dalam olahraga tersebut. Kami telah menamakannya tema keterampilan karena mereka berlaku untuk banyak olahraga yang berbeda dan bentuk aktivitas fisik lainnya, meskipun cara penggunaannya (konteksnya) berbeda dari satu olahraga ke olahraga lainnya. Tabel 3.1 mencantumkan berbagai tema keterampilan dan menunjukkan olahraga mana yang menekankannya.

Tabel 3.1 Tema Keterampilan yang Digunakan dalam Olahraga

Tema Keterampilan	Bola basket	Sepak bola (AS)	*Dance*	Golf	Hoki	Beladiri	Panjat Tebing	Sepoak bola	*Softball*	Tenis Lapangan	Atletik	Senam	*Ultimate Frisbee*	Bola voli
Berpindah	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	X
Mengejar, melarikan diri, menghindar	X	x			x	X		x	x				x	
Meloncat, mendarat	x	x	x			X	x	x	x	x	x	x	x	x
Keseimbangan	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x
Memindahkan berat badan	x	x	x	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x	x
Berguling		x	x			X						x		x

Menendang		x	x			X		x						
Memvoli		x						x						
Melempar	x	x						x	x	x	x		x	x
Menangkap	x	x						x	x				x	
Memvoli								x						x
Menggiring	x				x			x						
Memukul dengan raket										x				
Memukul dengan stik golf				x										
Memkul dengan bet									x					

*Tabel ini dimaksudkan hanya untuk memberikan saran bagaimana variasi tema keterampilan digunakan dalam konteks olahraga

1. Karakteristik tema-tema

Dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, berbagai gerakan dapat dianggap sebagai tema. Tema keterampilan pada awalnya dipraktikkan sebagai keterampilan gerakan fundamental dan kemudian dalam konteks yang semakin kompleks, dengan tema dan konsep keterampilan lainnya, saat peserta didik menjadi lebih terampil. Tema keterampilan adalah fondasi atau blok bangunan untuk partisipasi yang berhasil dan menyenangkan dalam permainan, olahraga, senam, gerak berirama, dan aktivitas fisik lainnya. Dengan meninjau kembali suatu gerakan — terkadang dalam konteks sebelumnya dan terkadang dalam konteks yang berbeda — kami memberi siswa variasi tema keterampilan. Variasi ini mengarah pada kemahiran serta keragaman. Melompat, misalnya, dapat disajikan sebagai melompat dari suatu objek — kotak atau meja — dan mendarat dengan lembut.

Gerakan ini dapat ditinjau kembali dengan sedikit variasi: melompat dari suatu objek dan mendarat menghadap arah yang berbeda dari posisi tolakan. Melompat untuk menjauh atau melompat dalam sinkronisasi dengan lompatan pasangan akan sangat berbeda, namun temanya masih berkaitan dengan melompat. Melompat untuk menangkap bola di football, *softball*, atau basket juga merupakan variasi dari tema lompat. Jika memungkinkan, kami menunjukkan kepada peserta didik kesamaan dalam gerakan yang digunakan dalam konteks yang berbeda untuk meningkatkan pemahaman kognitif mereka tentang prinsip-prinsip yang mendasari keberhasilan kinerja suatu gerakan. Ini dapat mengakibatkan transfer pembelajaran dari satu keterampilan ke keterampilan lain dan satu aktivitas ke aktivitas lainnya.

2. Tema keterampilan dan konsep gerak

Kami berharap sekarang Anda memahami dasar pemikiran untuk pendekatan tema keterampilan. Pada bagian ini, dua tabel dan dua gambar secara khusus penting untuk pemahaman yang menyeluruh tentang pendekatan tema keterampilan. Kategori dan komponen konsep gerakan tercantum dalam Tabel 3.2 dan kategori

tema keterampilan, tema, dan komponen pada Tabel 3.3. Tabel ini mengatur file konten (keterampilan dan konsep dasar) yang akan diajarkan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, bukan dengan olahraga, tetapi dengan analisis gerakan yang digunakan pada sebagian besar olahraga dan kegiatan fisik. Tabel juga berfungsi sebagai panduan untuk memastikan bahwa kami mengajarkan semua gerakan penting dan tidak meninggalkan gerakan apa pun.

Tabel 3.2 Kategori Konsep Gerakan dan Komponen-Komponennya

Kategori Konsep Gerakan	Konsep Gerakan	Komponen
Kesadaran ruang	Lokasi	Ruang sendiri-ruang bebas
(kemana tubuh bergerak)	Arah	Ke depan, ke belakang, ke samping (kanan dan kiri), searah jarum jam dan berlawanan dengan arah jarum jam
Usaha (bagaimana tubuh bergerak)	Level	Rendah, sedang, tinggi
Hubungan bagian tubuh, dengan objek, dengan orang)	Jalur	Lurus, serong dan zig-zag
	Perpanjangan/ perluasan	Luas, sempit, jauh, dekat
	Waktu	Cepat, lambat
	Kekuatan	Kuat, lemah
	Alur	Terikat dan mengguling, halus dan kasar
	Bagian tubuh	Memutar, menepi, menyamping dan berputar, simestris dan non simetris
	Dengan objek dan atau orang	Atas/bawah, *on/off*, dekat/jauh, depan/belakang, disamping, bersama, Melalui, bertemu/berpisah, sekililing, berkeliling
	Dengan orang	Memimpin/mengikuti, berkaca/mencocokkan, serempak/kontras, sendiri dalam keramaian, sendiri, berpasangan, grup, antar grup

*Tabel ini merepresentasikan banyak konsep gerak yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK Sekolah Dasar, tidak berarti semua dimasukkan tapi menyediakan contoh konsep gerak.

Tabel 3.3 Kategori Tema Keterampilan, Tema Keterampilan dan Komponen-Komponen

Lokomotor	Berpindah	Berjalan, berlari, melompat, melangkah, meluncur, galop, dan skiping Dalam ruang umum Dalam jalur Dalam arah berbeda Pada kecepatan berbeda Terikat dan termengguling Dalam permainan, olahraga dan senam

	Pengejaran, melarikan diri, menghindar	Berpindah untuk mengejar, melarikan diri, dan menghindar, menghindari rintangan benda dan orang, pengejaran, melarikan diri dan menghindar dalam permainan dengan orang lain.
Nonmanipulatif	Menekuk, meregang, memutar, dan mengguling	Berpindah untuk meloncat sambil berputar, mengguling dan meregang untuk menangkap bola yang dilempar oleh teman sambil berpindah.
	Meloncat dan mendarat	Meloncat untuk jarak dan ketinggian, 5 pola dasar meloncat dan mendarat, meloncat melampaui rintangan, melompati tali, mendarat dengan berhasil dan mengapung, meloncat untuk melempar dan menangkap, meloncat dengan teman.
	Keseimbangan	Keseimbangan pada landasan pendukung yang berbeda, dalam bentuk berbeda, di atas bangku, keseimbangan terbalik, keseimbangan berurutan dengan tema keterampilan lain.
	Memindahkan berat badan dan berguling	Memindahkan berat badan dari kaki ke tangan, di atas dan bawah peralatan, memindahkan berat badan ke dalam dan keluar peralatan, memindahkan berat badan berurutan dengan mengguling ke depan dan menyamping, berguling dengan kecepatan yang berbeda, memindahkan berat badan dan berguling, berguling ke dalam ke luar peralatan. Berguling berlanjut.
Manipulatif	Menendang dan memvoli	Menendang untuk memepuh jarak, ke target, menggiring dengan kaki, ke arah teman, sepak bola satu lawan satu, menedang dalam miniatur permainan, memvoli untuk jarak, untuk akurasi, berlari dan memvoli, dalam minatur permainan.
	Melempar dan menangkap	Melempar untuk jarak, tangan dari bawah, tangan dari atas, tangan dari samping, pada target, melempar dengan teman, menerbangkan cakram, menangkap dari lemparan. sendiri, dari teman, sambil berlari, sambil meloncat, dalam miniatur permainan.
	Memvoli dan menggiring	Menggiring dalam ruang sendiri; pada tingkatan berbeda; dan berpindah; dan perubahan kecepatan, perubahan arah, dalam jalur, berhadapan dengan lawan; dalam miniatur permainan.

Memukul balon (dan objek lainnya) di udara dengan anggota tubuh berbeda, melampaui net; teman yang memvoli; bolavoli yang dimodifikasi		
	Memukul dengan raket dan *paddle*	Memukul balon dan bola tergantung, memukul ke atas, bawah, dan pada target, memukul pada tingkatan yang berbeda, memukul melampaui net, teman memukul.
	Memukul dengan tongkat panjang	Memukul dengan stik golf, bats (tongkat pemukul), stik hoki untuk jarak dan akurasi.

*tabel ini merepresentasikan banyaknya tema keterampilan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tidak berarti semua mesti dimasukkan tapi menyediakan contoh tema keterampilan. Sumber utama untuk penjelasan tema keterampilan dan konsep gerak berdasar pada karya Sheila Stanley, (New York: Mc Graw-Hill, 1977), dia menganalisis dan menerapkan karya dari Rudolf laban untuk guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Amerika.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Refleksi Guru

Guru yang baik harus menghubungkan pengajarannya dengan dunia peserta didik apa adanya, bukan seperti yang diinginkannya – Hebert Foster (1974)Tidak peduli berapa banyak usaha yang telah dilakukan seorang guru dalam tugas individualisasi, sepertinya selalu ada kebutuhan untuk membuat tugas lebih sesuai untuk individu atau kelompok kecil di dalam kelas.

– **Judith E.Rink (2014)**–

Bab ini menjelaskan pengajaran reflektif dan mengapa kami percaya itu sangat penting bagi guru hari ini. Salah satu konsep pedoman dalam pendidikan saat ini adalah diferensiasi instruksi. Konsep ini mengakui bahwa semua siswa tidak identik dan guru harus berusaha memvariasikan pengajaran mereka, baik apa dan bagaimana mereka mengajar, berdasarkan kemampuan siswa.

Kami tahu Anda setuju bahwa tidak ada dua siswa yang persis sama. Ada perbedaan fisik yang jelas dan banyak lagi kepribadian halus dan perbedaan individu. Apa yang mengasyikkan bagi satu siswa, membosankan bagi siswa lainnya. Beberapa siswa muda dapat mencapai banyak hal sendiri; berbeda dengan peserta didik yang siswa-membutuhkan pemantauan kemajuan yang hampir konstan. Ini bisa dikatakan

tentang remaja dan orang dewasa juga. Beberapa orang mungkin senang dengan tantangan dan persahabatan dari permainan tim, sementara yang lain lebih suka tantangan dan kepuasan olahraga dan aktivitas individu. Sekolah juga berbeda. Administrator dapat menjadi ketat, melemahkan, atau mendukung. Rekan guru bisa kooperatif atau kompetitif, membantu, atau menghalangi. Unit ini juga memberikan gambaran umum tentang pengajaran reflektif dan alasan pengajaran reflektif, sebagai lawan dari pengajaran invarian (Tabel 4.1).

Tabel 4.1 Perbandingan Pengajaran Reflektif dan Pengajaran Invarian

Variabel	Guru Reflektif	Guru Invariant
Rencana	Rencana pembelajaran yang tepat untuk perbedaan antara kelas dan peserta didik	Gunakan rencana yang sama untuk setiap kelas dasar dan rencana yang sama untuk setiap kelas menengah
Kemajuan di dalam dan di antara pelajaran	Mendasarkan perkembangan pada faktor-faktor seperti (1) tingkat peningkatan tingkat siswa muda; (2) kebutuhan keterampilan fisik; (3) minat pada topik atau aktivitas tertentu	Mendasarkan perkembangan pada faktor-faktor seperti (1) waktu setiap unit dalam enam minggu; (2) jumlah materi yang akan dibahas dalam satu semester/ tahun; (3) formula atau perkembangan yang telah ditentukan sebelumnya
Metode	Variasikan metodologi menurut faktor-faktor seperti (1) karakteristik siswa di kelas; (2) tujuan pelajaran; (3) kemampuan siswa menerima tanggung jawab	Terapkan metodologi yang sama dengan semua kelas dan berharap bahwa peserta didik pada akhirnya akan memenuhi harapan guru
Kurikulum	Rancang kurikulum untuk setiap kelas unik peserta didik setelah memeriksa peserta didik untuk menentukan kemampuan dan kebutuhan mereka	Menggunakan konten kurikuler yang telah ditentukan tanpa mempertimbangkan faktor-faktor seperti kemampuan siswa, pengaruh komunitas, atau minat siswa
Alat dan fasilitas	Ubah kegiatan dan pelajaran menjadi perlengkapan dan fasilitas yang tersedia	Ajarkan kegiatan dan pelajaran yang menggunakan peralatan dan fasilitas yang tersedia
Disiplin	Berusaha untuk memahami masalah manajemen dan kemudian mencari penyebabnya, memodifikasi prosedur pengajaran yang sesuai	Asumsikan bahwa peserta didik berperilaku tidak pantas dan gunakan tindakan hukuman untuk mengubah perilaku individu dan kelas
Penilaian	Menilai peserta didik secara teratur dan mencari kritik yang membangun tentang pengajaran mereka dari peserta didik dan rekan kerja	Menilai secara sporadis dan sering mendasarkan penilaian pada apakah peserta didik menyukai pelajaran, berapa lama mereka tetap tertarik, dan seberapa baik mereka berperilaku

A. Pembelajaran Reflektif?

Praktik pengajaran reflektif adalah mengakui bahwa peserta didik itu berbeda dan melakukan sesuatu tentangnya. Ini juga bisa disebut pengajaran yang disesuaikan karena guru menyesuaikan konten, dan pengajarannya, untuk menyesuaikan dengan kebutuhan peserta didik dan kelas secara individu. Pengajaran reflektif secara langsung berkaitan dengan konsep pengajaran yang sesuai secara perkembangan dan instruksional, yang mengakui bahwa peserta didik berkembang pada tingkat dan tahapan yang berbeda (SHAPE America. 2009). Pengajaran invarian, kebalikan dari pengajaran reflektif, mengasumsikan bahwa semua siswa memiliki kemampuan, minat, dan tingkat kebugaran fisik yang identik.

Dwight Allen mendefinisikan berpikir linier sebagai mencari jawaban untuk suatu masalah dengan menyelidiki satu solusi tanpa mempertimbangkan alternatif yang layak (Allen. 1975).

Pengajaran reflektif tidak mengacu pada metodologi atau gaya pengajaran tertentu; ini mengacu pada banyak keterampilan mengajar yang digunakan oleh individu yang dihormati sebagai guru (Graham, Elliott, dan Palmer, 2016). Guru reflektif terlibat dalam praktik reflektif dengan merancang dan melakssiswaan program pendidikan yang sesuai dengan keistimewaan situasi sekolah tertentu. Pengajaran invarian ditandai dengan penggunaan satu pendekatan, dan seringkali konten yang identik, dalam semua situasi pengajaran. Guru varian sering mengandalkan kurikulum yang ditentukan yang memberikan pelajaran yang sama yang diatur menurut tingkat kelas, dengan demikian mengasumsikan bahwa semua siswa memiliki kemampuan yang sama dan bahwa satu sekolah secara virtual identik dengan sekolah lain.

2. Perlunya guru yang reflektif

Jika semua sekolah, kelas, dan peserta didik identik, tidak perlu ada pengajaran yang reflektif. Kami hanya akan memberi Anda pelajaran yang telah dikemas sebelumnya

Gambar 4.1: Beberapa guru sebagian besar mengajar dalam kelas *outdoor* mereka

3. Nilai seorang guru

Jelas salah satu variabel terpenting adalah disposisi pribadi (sikap dan keyakinan) yang kita, sebagai guru, bawa ke situasi mengajar kita. Beberapa guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, misalnya, lebih tertarik pada pembinaan daripada mengajar dan program mereka mencerminkan kurangnya perencanaan dan minat pada pendidikan jasmani berkualitas tinggi. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lainnya benar-benar berdedikasi pada program mereka dan menghabiskan banyak waktu merencsiswaan pengalaman belajar yang baru dan menarik, serta waktu sukarela dengan peserta didik sebelum dan setelah sekolah. Masih guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lainnya memandang pendidikan jasmani hanya sebagai istirahat bagi peserta didik dari rutinitas kelas, sehingga program mereka terutama terdiri dari kegiatan jasmani tanpa tujuan atau penekanan pada pembelajaran.

Di beberapa sekolah, pendidikan jasmani juga menjadi tanggung jawab guru kelas. Seperti guru PJOK, guru kelas berbeda dalam pandangan mereka tentang tujuan dan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan peserta didik. Beberapa guru kelas, misalnya, menemukan waktu dalam jadwal mereka yang padat untuk mengembangkan program bagi peserta didik yang benar-benar meningkatkan pengembangan sikap dan pembelajaran positif. Sebaliknya, guru kelas lain memandang pendidikan jasmani sebagai sebuah waktu istirahat untuk peserta didik dan diri mereka sendiri dan mengandalkan kegiatan tradisional yang tidak pantas.

Idealnya, setiap guru kelas atau guru PJOK akan menghargai pentingnya pendidikan fisik dan aktivitas fisik untuk peserta didik dan mengembangkan program yang sesuai dengan efektivitas perkembangan untuk peserta didik. Namun secara realistis, akan selalu ada beberapa guru yang kembali pada cara-cara yang dilakukan di masa lalu daripada bekerja untuk mengembangkan program inovatif. Selain nilai-nilai guru, sejumlah variabel lain berkontribusi pada kemudahan atau kesulitan dalam mengembangkan program pendidikan jasmani yang berkualitas.

4. Ukuran kelas

Variabel yang memiliki dampak khusus pada apa yang dapat dicapai guru dalam pendidikan jasmani adalah ukuran kelas. Kelas PJOK seringkali merupakan kelas terbesar di sekolah. Seseorang tidak membutuhkan banyak pengalaman mengajar untuk menyadari bahwa jumlah peserta didik dalam kelas tertentu, variabel lain yang dikecualikan, secara signifikan menentukan apa yang dapat dicapai oleh seorang guru. Pelajaran yang mungkin dilakukan dengan 25 siswa sulit, bahkan tidak mungkin, dengan 100 siswa. Penelitian menunjukkan bahwa, dalam pengaturan ini, peserta didik berada pada posisi yang kurang menguntungkan. Dengan kelas besar, terjadi penurunan.

Waktu pembelajaran karena masalah manajemen dan penurunan kesempatan praktik (Hastie dan Saunders. 1991), serta penurunan kemampuan guru untuk

memberikan instruksi individual (NASPE. 2006). Ini adalah alasan utama direkomendasikan agar kelas PJOK memiliki ukuran yang sama seperti di ruang kelas (SHAPE America. 2015; USDHHS. 2017).

Agar guru melakukan lebih dari sekadar memberikan arahan kepada banyak siswa, mereka harus memiliki kesempatan untuk mengamati dan menganalisis serta memberi umpan balik kepada peserta didik. Literatur pendidikan mendukung sudut pandang ini: “Semakin banyak guru yang berhasil melakukan lebih banyak pengajaran tutorial. Mereka berbicara kepada kelas secara keseluruhan untuk memberikan struktur dan memberikan arahan umum, tetapi kebanyakan dari instruksi aktual mereka diberikan dalam kelompok kecil atau kepada individu (Good, Biddle, dan Brophy. 1975, hlm. 70)”. Ukuran kelas sangat memengaruhi pendekatan pengajaran yang dapat digunakan oleh seorang guru untuk mengembangkan pengalaman pendidikan yang sukses.

Untuk alasan yang disebutkan sebelumnya, penulis mengasumsikan bahwa guru memiliki ukuran kelas yang masuk akal dengan jumlah peserta didik 30 siswa atau kurang. Kami juga tahu ini tidak realistis bagi banyak guru. Jadi apa yang harus dilakukan seorang guru jika menugaskan 60 atau bahkan 90 siswa dalam satu kelas? Seperti dijelaskan sebelumnya, konsekuensi negatif terkait dengan ukuran kelas yang besar termasuk masalah keamanan, berkurangnya peluang praktik, dan penurunan waktu pembelajaran (NASPE 2006). Ada sejumlah sumber daya yang tersedia untuk memerangi konsekuensi negatif ini (NASPE 2006). Berikut adalah beberapa saran yang bisa dilakukan:

Maksimalkan peralatan yang tersedia, dengan memanfaatkan peralatan sebanyak-banyaknya yang tersedia, upaya peserta didik berlatih dapat dimaksimalkan. Ini berarti bahwa jika memungkinkan, setiap peserta didik memiliki peralatan dan tidak ada garis dan/atau permainan bersisi besar.

Gambar 4.2: Guru mengajar di gymnasium yang digunakan hanya untuk PJOK

E. Saya Bisa Menjadi Guru yang Reflektif?

Langkah pertama untuk menjadi guru reflektif adalah percaya bahwa penting untuk menjadi guru reflektif, bukan invarian. Ini sangat menantang untuk guru PJOK. Kami sangat menikmati pendidikan jasmani yang terdiri dari permainan, biasanya olahraga tim, karena kami mendominasi permainan dengan teman-teman kami dan tidak sabar untuk segera bermain. Maksud dari peserta didik bergerak, namun, untuk meyakinkan guru bahwa ada alternatif untuk program yang sebagian besar didasarkan pada olahraga tim ini adalah program yang bermakna dan yang mendorong peserta didik dari semua tingkat keahlian untuk mengadopsi gaya hidup aktif secara fisik.

Dapatkah kita mengingat banyak teman sekelas di kelas PJOK? Beberapa kelebihan berat badan, beberapa kurang terampil, beberapa tidak menyukai persaingan, dan beberapa tidak menikmati aktivitas fisik secara umum. Sekarang sebagai seorang guru, memiliki tanggung jawab untuk semua siswa di kelas, bukan hanya para atlet! Apa yang akan dilakukan untuk peserta didik muda ini yang mungkin tidak menyukai olahraga dan aktivitas fisik? Guru reflektif mengkhawatirkan peserta didik ini. Apa yang dapat mereka lakukan untuk memberikan pengalaman belajar yang menarik, menyenangkan, dan bermanfaat bagi mereka? Jawabannya adalah mereka tidak akan mengajar seperti yang mereka lakukan di masa lalu karena ada cara yang lebih baru dan lebih baik.

F. Saya Menjadi Guru Reflektif?

Pengajaran reflektif melibatkan perencanaan dan perancangan pelajaran yang merupakan pengalaman belajar yang menyenangkan. Ini kebalikan dari "menggelar bola" di mana guru menyajikan kegiatan yang membuat peserta didik sibuk, bahagia, dan baik tanpa tujuan pembelajaran. Tidak ada satu pun kurikulum atau program yang telah dikemas untuk semua guru di setiap sekolah. Jika Anda menerima premis ini, Anda berada di jalur yang tepat untuk menjadi guru reflektif.

Gambar 4.3: guru yang reflektif secara konstan mengobservasi kelasnya untuk menentukan kebutuhan siswa, minat, dan kemampuan

Guru reflektif memiliki kemampuan untuk berpikir kritis serta kemampuan untuk mengasosiasikan pikiran dengan tindakan (Tsangaridou dan O'Sullivan. 1997). Kegiatan reflektif memandu pemikiran guru sebelum, selama, dan setelah pengajaran (Hall dan Smith. 2006) dan menginformasikan baik pekerjaan sehari-hari mereka dengan peserta didik serta mengajar sepanjang waktu (Tsangaridou dan O'Sullivan. 1997). Para guru tidak mengajarkan pelajaran yang sama terus-menerus, tahun demi tahun. Mereka mengubah pelajaran mereka dari kelas ke kelas, hari ke hari, dan tahun ke tahun berdasarkan refleksi mereka tentang bagaimana dan apa yang bisa ditingkatkan.

Langkah tambahan untuk menjadi guru reflektif melibatkan penilaian pembelajaran peserta didik. Menilai pembelajaran dapat membantu guru untuk menentukan seberapa baik sesuatu telah dipelajari oleh peserta didik, memberi informasi tambahan tentang keefektifan guru. Misalnya, guru dapat menilai keterampilan gerakan dasar menggunakan berbagai alat formal dan informal. Alat ini dapat memberikan umpan balik kepada peserta didik, menilai pembelajaran peserta didik, melaporkan kemajuan kepada orang tua, dan memberi informasi penting tentang kebutuhan dan minat masing-masing siswa, semuanya merupakan umpan balik penting yang membantu menjadi guru yang reflektif dan menginformasikan pengajaran di masa depan.

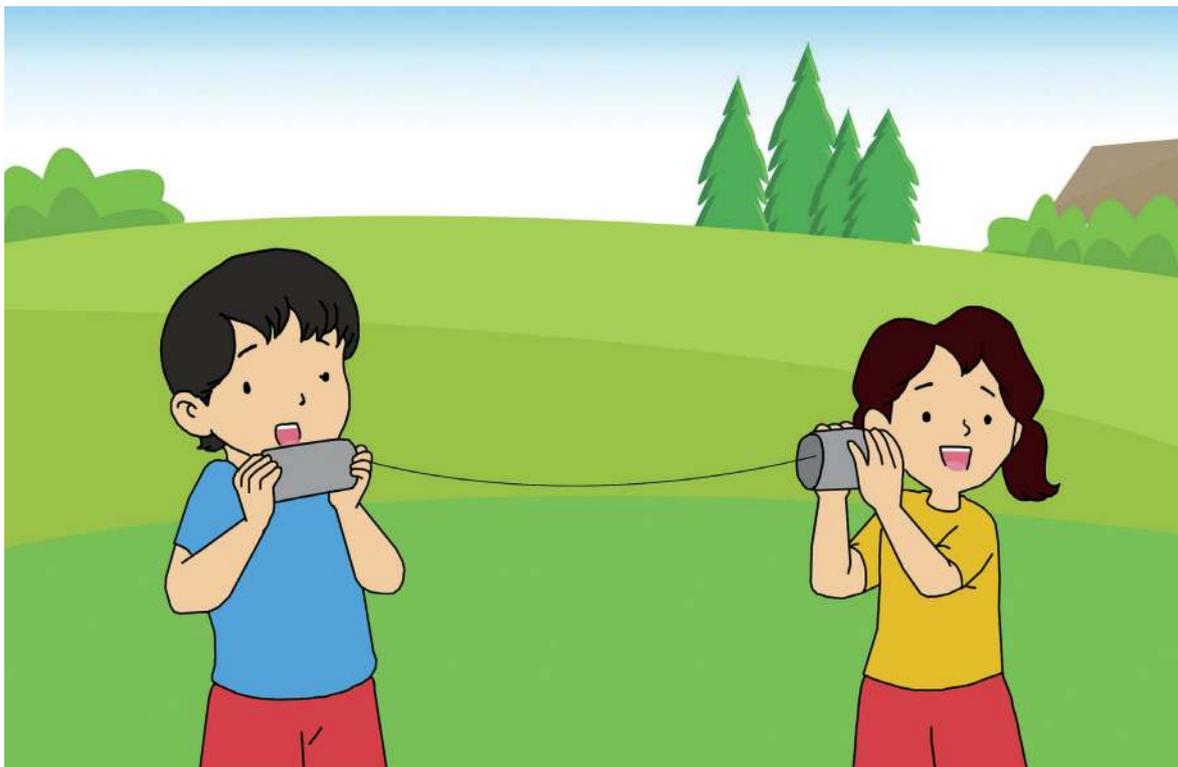
Tabel 4.2. Pertanyaan yang Ditanyakan oleh Guru Reflektif

- Bagaimana dengan peserta didik saya, kelas, dan situasi pengajaran yang unik? Apakah saya mengembangkan pelajaran dan kurikulum yang sesuai?
- Sejauh mana peserta didik saya mencapai tujuan pelajaran saya? Bagaimana saya tahu?
- Sejauh mana peserta didik saya mencapai tujuan pembelajaran mingguan dan tahunan saya? Bagaimana saya tahu?
- Sejauh mana peserta didik saya mencapai standar nasional pendidikan jasmani? Apakah mereka mencapai hasil pada tingkatan kelas?
- Nilai apa yang membimbing pengajaran saya? Bagaimana program saya mencerminkan nilai-nilai itu?
- Apakah penggelapan kelas membantu atau menghalangi kemampuan peserta didik untuk belajar?
- Apakah saya memperlakukan semua peserta didik sama?
- Apa tantangan terbesar saya dan bagaimana cara mengatasinya?
- Apa tujuan pembelajaran profesional yang saya miliki? Aktivitas dan sumber daya pengembangan profesional apa yang dapat membantu saya mencapai tujuan tersebut?

Tabel 4.3. Karakter Guru Reflektif

• Ikuti siklus mendeskripsikan dan mengkritik pengajaran dan penetapan tujuan mereka. • Mempertimbangkan keistimewaan sekolah. • Berkomitmen untuk pembelajaran dan pengembangan peserta didik. • Ubah pengajaran dan kurikulum berdasarkan kebutuhan peserta didik. • Rencsiswaan dan rancang pelajaran yang merupakan pengalaman belajar yang bermakna. • Berkomitmen untuk pembelajaran seumur hidup dan pengembangan profesional. • Dikhususkan untuk praktik yang ditingkatkan. • Mintalah nasihat, kritik, dan umpan balik rekan. • Ambil tanggung jawab atas tindakannya sendiri daripada menyalahkan peserta didik. • Berkomitmen untuk memiliki nilai-nilai. • Terbuka untuk eksperimen dan ide-ide baru. • Luangkan waktu untuk merenungkan kesuksesan mereka dan tingkat pencapaian area yang perlu diperbaiki. • Guru reflektif tidak berbeda. Seperti yang Anda ketahui sekarang, menjadi guru yang hebat membutuhkan kerja keras berjam-jam. Hanya karena seorang guru memiliki 10 atau 15 tahun pengalaman mengajar dan gelar master tidak berarti dia telah menjadi guru yang luar biasa. Proses pengajaran yang efektif juga tidak berbeda.

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021**
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Menentukan Tingkat Keterampilan Umum

Ketika orang tua memiliki suara dalam program pendidikan jasmani, mereka selalu bersikeras bahwa kurikulum mencakup gerak berirama, permainan, dan keterampilan olahraga dari budaya mereka. Pada level Sekolah Dasar aktivitas ini didahului dengan keterampilan gerak dasar yang dikombinasikan ke dalam tugas yang lebih kompleks berdasar pada usia dan level keterampilan yang meningkat. Para guru terlalu terkonsentrasi pada proses pembelajaran dengan memilih isi yang sesuai untuk level perkembangan apapun yang siswa tunjukkan.

-Vern seefeldt

Setelah guru terbiasa dengan istilah-istilah Tingkat Umum Kecakapan Keterampilan Umum (TKU), kami rasa guru juga akan menganggapnya lebih deskriptif dan bermanfaat daripada klasifikasi pemula hingga mahir yang mungkin telah digunakan.

Kami juga berharap guru memahami hubungan antara TKU dan pengajaran reflektif. Guru yang mengajar seolah-olah semua peserta didiknya memiliki kemampuan motorik yang sama tidak hanya merugikan siswa tetapi juga jatuh ke dalam perangkap yang membuat peserta didik bosan dan membuat frustasi yang lain. Sebelum menjelaskan bagaimana kita telah menggunakan LUKK di seluruh teks, pertama-tama kita perlu mendefinisikan dan mendeskripsikan masing-masing dari empat tingkat keahlian.

G. Karakteristik yang Dapat Diamati dari Tingkat Kemahiran Keterampilan Umum.

- Siswa tidak dapat mengulangi gerakan secara berurutan, satu upaya tidak terlihat seperti upaya lain untuk melakukan gerakan yang sama.
- Siswa menggunakan gerakan asing yang tidak diperlukan untuk melakukan keterampilan secara efisien.
- Siswa tampak terbangun dan sering bahkan tidak mendekati untuk menggunakan keterampilan dengan benar.
- Penampilan yang benar lebih dicirikan oleh kejutan daripada harapan.
- Ketika si siswa berlatih dengan bola, bola seolah-olah menguasai si siswa.

1. Tingkat kontrol/kendali

- Gerakan siswa tampak kurang sembarangan dan tampaknya lebih sesuai dengan intensitas siswa.
- Gerakan tampak lebih konsisten dan pengulangannya agak mirip.
- Siswa mulai lebih sering melakukan keterampilan dengan benar.
- Upaya siswa untuk menggabungkan satu gerakan dengan gerakan lain atau melakukan keterampilan dalam kaitannya dengan objek atau orang yang dapat diprediksi biasanya tidak berhasil.
- Karena gerakannya tidak otomatis, siswa perlu berkonsentrasi secara intens pada apa yang dia lakukan.

2. Tingkat pemanfaatan

- Gerakan menjadi lebih otomatis dan berhasil dilakukan dengan konsentrasi.
- Sekalipun konteks tugasnya bervariasi (sedikit pada awalnya), siswa masih dapat melakukan gerakan dengan sukses.
- Siswa telah mengembangkan kendali atas keterampilan dalam situasi yang dapat diprediksi dan mulai bergerak dengan terampil dalam situasi yang tidak dapat diprediksi. Siswa dapat mengeksekusi keterampilan dengan cara yang sama secara konsisten.
- Siswa dapat menggunakan keterampilan tersebut dalam kombinasi dengan keterampilan lain dan tetap melakukannya dengan tepat.

3. Tingkat kemahiran

- Keterampilan menjadi hampir otomatis dan pertunjukan dalam konteks yang serupa tampak hampir serupa.
- Siswa mampu fokus pada variabel asing, objek tak terduga, aliran berpindah tempat, dan masih melakukan keterampilan sebagaimana dimaksud.
- Gerakannya sering kali tampak tanpa usaha karena siswa melakukan keterampilan tersebut dengan mudah dan tampak kurang perhatian.

- Gerakan dapat dilakukan dengan sukses dalam berbagai situasi yang direncsiswaan dan tidak direncsiswaan karena siswa tampaknya memodifikasi kinerja untuk memenuhi tuntutan situasi.

D. Mengidentifikasi Tingkat Kemahiran Keterampilan yang Umum

Karakteristik yang dapat diamati dari setiap tingkat kemahiran keterampilan umum dibahas di bawah ini dan dicantumkan dalam poin a di atas.

1. Tingkat prakontrol

Level prakontrol (pemula) ditandai dengan kurangnya kemampuan untuk secara sadar mengontrol atau mereplikasi gerakan secara sengaja. Misalnya, seorang siswa pada tingkat prakontrol yang memantulkan bola menghabiskan lebih banyak waktu untuk mengejar bola daripada memantulkannya, bola tampaknya mengendalikan siswa tersebut. Seorang siswa yang mencoba melakukan gerakan berguling ke depan dapat menyelesaikan gerakan di atas matras atau mungkin macet, tidak berguling sama sekali atau berguling setengah ke depan dan setengah ke samping dan menyelesaikan gerakan telentang. Upaya seorang siswa untuk memukul bola dengan raket ditandai dengan seringnya meleset, salah, dan pola mencolok yang tidak efisien dan tidak konsisten. Pertunjukan keterampilan yang sukses adalah kejutan! Sebagian besar siswa prasekolah dan taman ksiswa-ksiswa berada di tingkat prakontrol. Namun, pada saat peserta didik berada di kelas satu, Anda akan mengamati beberapa dari mereka memasuki tingkat kontrol.

2. Tingkat kendali

Level kontrol (pemula tingkat lanjut) ditandai dengan gerakan yang tidak terlalu sembarangan—tubuh tampak merespons niat siswa dengan lebih akurat. Gerakan siswa sering kali melibatkan konsentrasi yang intens karena gerakan tersebut jauh dari otomatis. Gerakan yang diulang-ulang menjadi semakin seragam dan efisien. Pada tingkat ini, gerakan meroda yang dilakukan siswa kurang lebih dapat diidentifikasi sebagai gerakan meroda; siswa tersebut dapat melakukan berpindah tempat ke arah yang telah ditentukan sebelumnya sambil secara singkat mengangkat beban penuh di tangannya. Saat siswa mencoba melempar bola ke suatu sasaran, biasanya bola bergerak ke arah sasaran tersebut.

Beberapa siswa di kelas bawah SD berada pada level kontrol. Anda akan mulai mengamati bahwa beberapa siswa yang terlibat dalam program olahraga remaja tertentu berada di tingkat berikutnya, tingkat pemanfaatan. Namun, ini hanya berlaku untuk olahraga mereka. Misalnya, peserta didik yang terlibat dalam program senam setelah sekolah mungkin mendekati tingkat pemanfaatan dalam tema keterampilan menggulung atau memindahkan berat badan, tetapi mereka mungkin berada di tingkat prakontrol untuk melempar dan menangkap atau menendang bola.

3. Tingkat pemanfaatan

Tingkat pemanfaatan (menengah) ditandai dengan gerakan yang semakin otomatis. Seorang siswa pada level ini dapat menggunakan suatu gerakan dengan berbagai cara karena dia tidak perlu terlalu memikirkan cara melakukan

gerakan tersebut. Menggiring bola dalam situasi permainan cocok untuk siswa pada tingkat pemanfaatan. Ketika peserta didik pada level sebelumnya (kontrol) mencoba menggiring bola, mereka menghabiskan lebih banyak waktu mengejar bola daripada menggiring bola karena mereka tidak dapat fokus menggiring bola, saat mencoba melakukan berpindah tempat menjauh dari lawan.

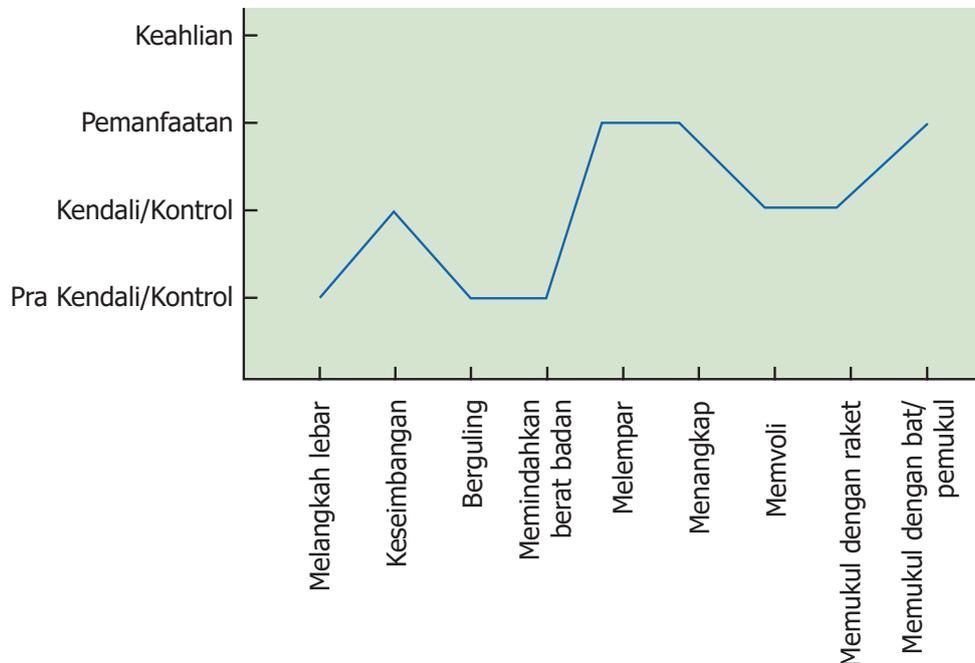
Ketika peserta didik bertambah besar, jarak antara tingkat keterampilan melebar. Peserta didik di kelas empat dan lima yang terlibat dalam program olahraga remaja sering kali berada pada tingkat pemanfaatan tema keterampilan yang digunakan dalam olahraga mereka tetapi tidak harus digunakan dalam keterampilan lain. Namun, di kelas yang sama, tidak jarang memiliki siswa yang tetap berada di tingkat pra-kontrol, terutama karena kurangnya aktivitas mereka di luar kelas PJOK yang diatur secara formal.

4. Tingkat kemahiran

Tingkat keempat, kemahiran (mahir), dicirikan oleh gerakan yang agak otomatis yang mulai tampak tanpa usaha. Pada tingkat ini, siswa memperoleh kendali atas gerakan tertentu dan ditantang oleh kesempatan untuk menggunakan keterampilan itu dalam lingkungan yang berubah yang mungkin memerlukan gerakan tiba-tiba dan tidak dapat diprediksi (keterampilan terbuka). Tantangan mengulang gerakan secara tepat dan dengan derajat kualitas yang terus meningkat (keterampilan terbatas) juga cocok untuk peserta didik pada level ini. Jarang ada siswa sekolah dasar yang memiliki tingkat kemahiran dalam suatu keterampilan. Di hampir setiap contoh, kemahiran mereka adalah hasil dari keterlibatan mereka yang ekstensif dalam program olahraga, gerak berirama, atau senam remaja setelah sekolah.

5. Satu siswa, lebih dari satu tingkatan

Sekarang setelah Anda memahami empat tingkat kemahiran keterampilan, kami dapat memperluas penggunaan istilah generik. Keuntungannya sebagai guru akan jauh lebih mudah jika setiap siswa memiliki kemampuan yang sama tidak hanya dalam satu kelas tetapi juga untuk setiap keterampilan. Jika demikian misalnya, kita dapat hanya mengamati seorang siswa menendang bola pada tingkat pemanfaatan dan dengan demikian menentukan bahwa siswa tersebut juga pada tingkat pemanfaatan dalam melempar, menyeimbangkan, dan melompat serta mendarat. Seorang siswa mungkin berada di tingkat pemanfaatan dalam satu keterampilan dan di tingkat prakontrol di keterampilan lain. Bukan hal yang aneh bagi peserta didik di kelas untuk menjadi pelempar dan penangkap yang terampil (tingkat pemanfaatan) dan berada di tingkat prakontrol dalam keterampilan nonmanipulatif dalam menggulung, menyeimbangkan, dan memindahkan beban. Secara umum, yang kami maksud adalah istilah pra-kontrol, kontrol, pemanfaatan, dan kecakapan digunakan untuk mendeskripsikan kemampuan siswa dalam setiap keterampilan yang diajarkan, kami tidak menggunakan serangkaian istilah yang berbeda untuk menggambarkan tingkat keterampilan untuk menyeimbangkan. Contoh hipotetis pada Gambar 5.1 mengilustrasikan dua poin: (1) TKU berlaku

untuk semua keterampilan yang diajarkan dan (2) peserta didik biasanya pada tingkat keterampilan yang berbeda untuk keterampilan yang berbeda. Guru reflektif memperhitungkan perbedaan ini dalam cara mereka merencsiswaan pelajaran, menetapkan lingkungan belajar dan mengajarkan pelajaran. Guru yang tidak reflektif berasumsi bahwa semua siswa memiliki keterampilan dan kemampuan gerakan fundamental yang identik.

Gambar 5.1 Contoh hipotetis yang mewakili berbagai tingkat kemahiran siswa dalam berbagai keterampilan

Gambar 5.1 juga menunjukkan bahwa usia bukan indikator kemampuan yang akurat. Jika iya, misalnya, semua orang dewasa pasti begitu terampil dalam memukul dengan raket dan kami tahu ini tidak benar. Peserta didik kelas empat dan lima sering kali berada di tingkat prakontrol ketika keterampilan baru diperkenalkan yang belum pernah mereka praktikkan. Namun, secara umum, karena kematangan fisik dan pengalaman sebelumnya, mereka berpindah dari tingkat pra-kontrol lebih cepat daripada peserta didik kelas dasar (meskipun selalu ada pengecualian).

B. Menggunakan Tingkat Kemahiran Keterampilan Umum dalam Mengajar

Tingkat umum kemahiran keterampilan memberikan pedoman yang luas untuk menjawab dua pertanyaan penting bagi guru reflektif:

1. Bagaimana tingkat kemampuan motorik kelas ini?
2. Tugas dan aktivitas mana yang paling berhasil untuk kelas di TKU ini?

Meskipun akan ada berbagai tingkat keterampilan dalam kelas manapun, sebagai guru reflektif membuat penilaian tentang kemampuan kelas secara keseluruhan. Kemudian memodifikasi tugas untuk individu dengan menggunakan pengajaran berdasarkan undangan dan variasi intratugas.

Tugas yang berhasil dengan satu kelas, kelas tiga mungkin perlu diubah (dibuat lebih mudah atau lebih sulit) untuk memenuhi kebutuhan kelas tiga berikutnya. Kuncinya adalah menyajikan tugas yang sesuai dengan perkembangan. Untuk beberapa siswa hal ini mungkin memerlukan peningkatan kesulitan, sedangkan untuk yang lain, mungkin memerlukan pengurangan kesulitan. Membuat tugas lebih mudah atau lebih sulit dapat dicapai dengan memodifikasi berbagai faktor, seperti ruang tempat tugas berlangsung, hambatan dan pendukung, perlengkapan, tujuan dan target, dan ukuran kelompok. Misalnya, saat berlatih menggiring bola saat bepergian dan berpindah tangan (kontrol), modifikasi yang lebih mudah mungkin menggiring dan berjalan tanpa rintangan (precontrol), sedangkan tugas yang jauh lebih kompleks adalah menggiring bola melawan lawan, satu lawan satu (pemanfaatan) atau permainan invasi yang dirancang oleh peserta didik (kemampuan). Masing-masing modifikasi ini memberikan tantangan kepada peserta didik ketika mereka siap dan memiliki minat untuk mempraktikkan berbagai keterampilan.

Secara umum aman untuk mengasumsikan bahwa siswa di prasekolah sampai kelas satu akan berada di tingkat pra-kontrol. Di kelas atas, bagaimanapun, kami biasanya menemukan beberapa siswa yang berada di tingkat pra-kontrol, sejumlah di tingkat kontrol, beberapa di tingkat pemanfaatan, dan beberapa, terutama di sekolah menengah, yang mungkin berada di tingkat kecakapan. Guru reflektif mengenali perbedaan ini dan mengajar sesuai dengan kebutuhan. Guru yang tidak reflektif berasumsi bahwa satu kelas tiga sama dengan kelas berikutnya.

Perhatikan bahwa kita menggunakan tingkat kemahiran keterampilan umum untuk menggambarkan kemahiran seorang siswa muda untuk setiap tema keterampilan—misalnya, menendang, melompat, dan mendarat atau memukul bola dengan pemukul. Tingkat keterampilan tidak berhubungan dengan konsep gerakan karena konsep tersebut bukanlah keterampilan; mereka mewakili pemahaman kognitif yang diekspresikan melalui penggunaan tema keterampilan yang serba guna dan efisien. Saat Anda membaca lebih lanjut, poin ini akan menjadi lebih jelas. Untuk saat ini, bagaimanapun, ingat bahwa empat tingkat keterampilan umum atau tingkat kemahiran keterampilan umum berlaku untuk tema keterampilan saja.

Sebagai guru reflektif kami menggunakan TKU dalam dua cara. Pertama, kami mengamati peserta didik untuk menentukan tingkat keterampilan mereka secara keseluruhan. Kedua, kami berusaha menyesuaikan tugas dengan tingkat keterampilan peserta didik di kelas. Misalnya, jika kita menentukan bahwa sebagian besar siswa dalam sebuah kelas berada pada tingkat prakontrol untuk keterampilan menendang, kita tidak akan meminta mereka untuk memainkan permainan tingkat kecakapan seperti Alley Soccer atau Cone Soccer. Sebaliknya, kami akan meminta mereka untuk berlatih tugas prakontrol, seperti menendang bola diam dari posisi berdiri dan kemudian berlari untuk menendang bola.

1. Tugas yang mana?

Saat guru mendapatkan pengalaman dalam pengajaran reflektif dan belajar menggunakan TKU, mereka menjadi mampu menilai tingkat keterampilan keseluruhan kelas dengan agak cepat dan menentukan tugas mana yang akan produktif untuk kelompok itu (Graham et al, 1993; Housner dan Griey, 1985). Bagi mereka yang baru mengenal pendekatan tema keterampilan, atau mungkin baru di sekolah, akan membutuhkan waktu dan pengalaman untuk mempelajari tugas-tugas yang bekerja dengan kelas dan tingkat kemampuan yang berbeda. Guru veteran yang telah mengajar dengan tema keterampilan tahu tugas mana yang akan berhasil dan mana yang tidak. Sebaliknya, guru pemula akan belajar dengan praktik tugas-tugas yang paling efektif dan bagaimana membuatnya menarik bagi peserta didik dari berbagai tingkatan umum. Saat Anda merencsiswaan, terutama saat Anda mulai bekerja dengan pendekatan tema keterampilan, kami merekomendasikan untuk bersiap menyampaikan rangkaian 10 hingga 15 tugas dalam satu pelajaran bukan hanya 1 atau 2! Perencanaan yang ekstensif juga akan membantu guru mempelajari perkembangan tugas untuk setiap tema keterampilan dan konsep gerakan.

Terakhir, penting untuk diingat bahwa tidak ada satu cara yang benar untuk menyampaikan tugas dalam pelajaran. Beberapa guru, misalnya, lebih suka memulai di tingkat pra-kendali (untuk kelas di tingkat kontrol) dan dengan cepat naik ke atas spiral dengan serangkaian tugas yang berfungsi sebagai pemanasan dan tinjauan untuk peserta didik. Yang lain lebih suka memulai dengan tugas atau aktivitas yang paling dekat dan cocok dengan TKU kelas itu. Jika tugas terlalu sulit dan peserta didik memiliki tingkat kegagalan dan frustrasi yang tinggi, maka seorang guru yang telah merencsiswaan dengan baik dapat beralih ke tugas yang lebih mudah. Itulah mengapa sangat penting bagi guru refleksi untuk merencsiswaan serangkaian tugas daripada hanya satu atau dua pelajaran.

2. Bagaimana mengetahui apakah tugas tersebut berfungsi?

Sebuah tugas berhasil ketika para remaja diberi banyak kesempatan untuk sukses — dan mereka ingin terus melakukan tugas itu. Tugas yang terlalu sulit atau terlalu mudah menyebabkan frustrasi atau kebosanan. TKU akan membantu Anda menyesuaikan tugas dengan tingkat kemampuan sebagian besar kelas sehingga peserta didik tidak frustrasi atau bosan.

Ketika sebuah kelas diharuskan untuk bermain olahraga atau berpartisipasi dalam permainan yang telah dirancang sebelumnya — yaitu, permainan yang dirancang tanpa pengetahuan tentang kelas peserta didik yang diajar — guru secara implisit mengasumsikan bahwa semua siswa memiliki kemampuan dan minat yang sama. Tanggapan dari seorang siswa laki-laki kelas enam terhadap jajak pendapat tentang unit "sepak bola" (Gambar 5.2) memberikan satu contoh kuat tentang bagaimana perasaan beberapa siswa ketika mereka semua diminta untuk memainkan olahraga yang membutuhkan keterampilan tingkat kemahiran.

OPINIKU

Usia: 12 **Jenis Kelamin:** Laki-laki

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini:

3. Hal apa yang menurutmu paling menyenangkan dan mengesankan dalam pembelajaran sepakbola?

Hal yang paling menyenangkan ketika kita bebas melakukan apapun dilapangan tetapi tetap sesuai arahan guru

4. Apakah kamu menikmatinya? Kenapa? Kenapa tidak?

Saya sangat menikmati permainan tersebut, karena guru mengajarkan dengan penuh semangat

5. Apakah permainan sepakbola sesuai dengan usiamu? Kenapa? Kenapa tidak?

Sangat sesuai!! Aku suka Sepakbola

***Gambar 5.2** Hasil evaluasi Kelas V dalam unit olahraga sepak bola.*

C. Wawasan Tentang Tingkat Kemahiran Keterampilan Umum

Sekarang setelah Anda terbiasa dengan empat level yang merupakan TKU, kami ingin menyarankan empat wawasan yang akan meningkatkan pemahaman guru tentang level dan membantu guru menerapkannya dalam situasi pengajaran.

1. Berbagai tingkat keahlian dalam satu kelas

Wawasan pertama adalah bahwa di tingkat sekolah dasar atas dan sekolah menengah, guru dapat berharap memiliki siswa di kelas yang sama pada tiga tingkat yang berbeda: prakontrol, kontrol, dan pemanfaatan. Tantangan sebagai guru reflektif adalah menentukan tingkat keterampilan utama dan kemudian membuat penyesuaian untuk individu melalui pengajaran berdasarkan variasi intratugas dan lembar tugas. Sebaliknya, di prasekolah dan kelas bawah, banyak siswa akan berada di tingkat pra-kontrol dan kontrol — meskipun akan selalu ada pengecualian.

2. Tingkat kontrol 2 hari dalam seminggu

Wawasan kedua yang dapat kami tawarkan adalah bahwa dalam program pendidikan jasmani sekolah dasar di mana peserta didik mendapat kelas PJOK hanya sekali atau dua kali dalam seminggu, peserta didik akan mencapai tingkat

pemanfaatan sebagian besar tema keterampilan hanya jika mereka melakukan sesuatu di luar kelas (Graham, Metzler, dan Webster. 1991), seperti dengan orang tua atau saudara kandung atau dalam tim atletik. Sayangnya,saat ini semakin banyak siswa yang tidak aktif secara fisik setelah sekolah dan pada akhir pekan. Selain penurunan aktivitas fisik yang dimulai pada tahun-tahun sekolah menengah, peserta didik yang kurang kompeten motorik menjadi kurang aktif (Barnett, Lai, et al. 2016; Logan et al. 2015), dan menjadi terampil sebagai siswa dikaitkan dengan menjadi lebih aktif (Barnett, et al. 2008; Lopes, et al. 2011) dan fit (Barnett, et al. 2008) hingga akhir masa ksiswa-ksiswa dan remaja. Implikasinya, tentu saja adalah tidak jarang seorang guru menggunakan tugas tingkat kontrol untuk peserta didik di kelas empat dan lima karena mayoritas peserta didik belum mengembangkan keterampilan mereka melebihi tingkat itu. Jika kita mengembangkan pelajaran dengan menggunakan tugas tingkat pemanfaatan dan keterampilan, kita akhirnya membuat peserta didik ini frustrasi dan meyakinkan mereka bahwa aktivitas fisik tidak menyenangkan karena mereka sangat tidak kompeten.

3. Tingkat keterampilan

Wawasan ketiga kami adalah bahwa peserta didik pada tingkat kemahiran dalam suatu keterampilan merupakan pengecualian. Ingatlah bahwa TKU berlaku untuk keterampilan, bukan usia. Jadi, siapa pun, berapa pun usianya, bisa berada di tingkat prakontrol. Standar atau kriteria untuk setiap tingkat keterampilan berlaku di seluruh kelas untuk semua keterampilan dan semua usia. Akibatnya, kami tidak melihat banyak siswa di tingkat kecakapan. Kenyataannya, tampaknya tidak mungkin banyak siswa dapat mencapai tingkat kecakapan hanya dengan berpartisipasi dalam program pendidikan jasmani kecuali jika program itu adalah program harian yang berkualitas.

Namun secara keseluruhan, kami tidak terlalu sering mengamati peserta didik di tingkat kecakapan. Untuk alasan ini, guru mungkin akan menggunakan tugas-tugas tingkat kecakapan yang telah kami cantumkan dalam setiap unit lebih sebagai bagian dari pengajaran melalui variasi intratugas (instruksi yang dibedakan) daripada dengan seluruh kelas peserta didik. Ini tidak berarti dan tentu saja bahwa beberapa siswa tidak ingin melakukan tugas-tugas tingkat kecakapan, terutama tema keterampilan yang digunakan dalam permainan populer. Peserta didik yang baru mengenal pendekatan tema keterampilan, terutama mereka yang duduk di bangku sekolah dasar dan sekolah menengah atas, terus-menerus mengajukan pertanyaan, “Kapan kita bisa memainkan permainan ‘resmi’ yang sebenarnya?” Jawaban standar kami adalah, “Saat istirahat di rumah pada akhir pekan.” Seiring berjalannya waktu, ketika peserta didik menjadi terbiasa dengan pendekatan tema keterampilan dan kami dapat menyesuaikan program secara lebih luas, mereka tidak lagi mengajukan pertanyaan setidaknya, tidak sesering itu.

Sayangnya, beberapa guru mengalah pada tekanan dari peserta didik untuk “memainkan permainan”. Meskipun mungkin tidak terlalu menyenangkan (untuk beberapa) seperti bermain game seperti kickball dan dodgeball, fokus pada

pembelajaran dan peningkatan memiliki potensi untuk membantu peserta didik pada akhirnya memperoleh manfaat dari keterlibatan reguler dalam aktivitas fisik (Barnett, et al. 2008; Barnett, Stodden, dkk. 2016; Holdfelder dan Schott. 2014; Malina. 2001; Stodden dkk. 2008). Kegagalan untuk membantu peserta didik mengembangkan prasyarat keterampilan gerakan fundamental dapat berarti bahwa, seiring bertambahnya usia, peserta didik mulai merasa tidak memadai dan tidak kompeten dalam aktivitas fisik. Seperti halnya lebih mudah bagi orang tua untuk membiarkan peserta didik mereka duduk di depan televisi selama lima atau enam jam sehari, lebih mudah bagi guru untuk membiarkan peserta didik bermain sepak bola setiap hari. Tapi apakah ini lebih baik untuk peserta didik?

4. Penilain menggunakan TKU?

Seperti yang akan dilihat pada pokok bahasan tentang penilaian, kami tidak menyarankan bahwa tingkat keterampilan umum digunakan untuk menilai kemajuan siswa dalam pendidikan jasmani. Setelah membaca bab ini, guru dapat memahami alasannya. Perubahan dari satu tingkat ke tingkat lainnya (misalnya, kontrol ke pemanfaatan) terutama bergantung pada praktik dan pengalaman yang berlebihan menggunakan tema keterampilan. Sayangnya, dalam terlalu banyak program pendidikan jasmani, tidak ada cukup waktu untuk mengharapkan peserta didik berkembang dari satu tingkat keterampilan ke tingkat keterampilan lainnya selama satu semester atau bahkan satu tahun. Untuk alasan ini, kami menilai apa yang dapat dipelajari siswa secara wajar dalam waktu yang dialokasikan untuk PJOK. Jadi, wawasan terakhir kami untuk menyimpulkan bab ini adalah bahwa TKU sangat membantu untuk menentukan tingkat keterampilan keseluruhan kelas dan tingkat kemampuan individu siswa. Namun, tampaknya tidak masuk akal untuk mengharapkan bahwa kita akan melihat perubahan dramatis dalam tingkat keterampilan dari tahun ke tahun, jika peserta didik mempraktikkan keterampilan hanya selama kelas PJOK. Untuk alasan ini, kami tidak merekomendasikan TKU digunakan untuk menilai, atau menilai kemajuan peserta didik secara individu.

5. Hasil

Mengorganisir kurikulum berdasarkan tingkat kelas atau usia sangatlah mudah. Namun karena kisaran keterampilan yang ditemukan pada semua tingkatan kelas atau usia, ini merupakan indikator yang tidak memadai untuk tingkat keterampilan peserta didik. Kami telah mengadopsi konsep level umum dari kecakapan keterampilan (TKU). Menilai keterampilan peserta didik dalam kaitannya dengan tingkatan-tingkatan ini merupakan dasar untuk merencsiswaan kegiatan yang sesuai. Empat tingkat umum dari kemahiran keterampilan gerakan dasar adalah (1) pra-kendali, (2) kendali, (3) pemanfaatan, dan (4) kecakapan.

Peserta didik di tingkat prakontrol tidak dapat secara sadar mengontrol atau meniru gerakan tertentu. Pada tingkat kontrol, tubuh siswa tampak merespons niat siswa dengan lebih akurat dan gerakan menjadi semakin mirip. Gerakan bahkan lebih otomatis dan reflektif di tingkat pemanfaatan; peserta didik dapat menggunakan gerakan dalam berbagai konteks. Pada tingkat kemahiran, siswa

telah menguasai suatu gerakan dan ditantang oleh tujuan untuk mengulang gerakan secara tepat atau menggunakan gerakan secara efektif dalam situasi yang dinamis dan tidak dapat diprediksi.

Tingkat umum dari kemahiran keterampilan terkait dengan tugas yaitu, seorang siswa pada tingkat pemanfaatan dalam satu keterampilan motorik mungkin berada pada tingkat kendali dalam keterampilan lain. Usia dan tingkat keahlian tidak selalu terkait. Guru reflektif menggunakan informasi ini untuk merencsiswaan pelajaran yang menyenangkan dan efektif daripada mengasumsikan bahwa semua siswa di kelas memiliki kemampuan fisik yang identik.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Perencanaan

Jika Anda ingin peserta didik belajar melompat, ajari mereka komponen penting dari melompat, biarkan mereka berlatih melompat, dan kemudian nilai seberapa baik mereka dapat melompat.

-NASPE (2004:3)-

Perencanaan yang tidak tepat memiliki implikasi jangka panjang. Banyak ahli setuju bahwa peran penting pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk memberikan berbagai pengalaman belajar yang memberikan dasar yang luas kepada peserta didik untuk kemampuan bergerak (Stodden, et al. 2008). Peserta didik yang terampil hanya dalam beberapa kegiatan, atau beberapa permainan, mungkin merupakan produk dari program yang ditandai dengan perencanaan yang tidak efisien. Guru yang tidak merencsiswaan cenderung hanya mengajarkan apa yang mereka ketahui dengan baik dan apa yang disukai peserta didik, yang seringkali mengakibatkan program yang tidak seimbang selama bertahun-tahun.

Manfaat perencanaan yang efektif mencakup kelas-kelas yang berjalan lebih lancar dengan lebih sedikit gangguan dan kebingungan; tugas yang menarik, menyenangkan, dan berharga; dan dalam beberapa kasus, perilaku kurang tugas. Singkatnya, kelas yang terencana dengan baik membantu peserta didik dalam mempelajari konsep dan keterampilan yang diajarkan.

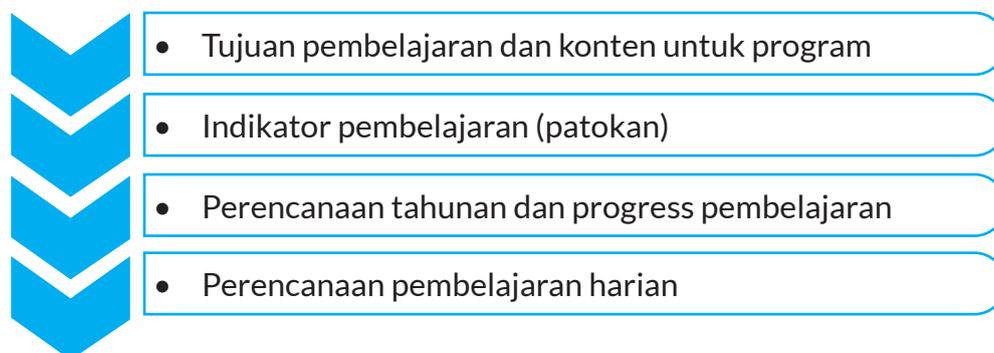
1. Perencanaan Reflektif

Perencana reflektif mempertimbangkan banyak faktor ketika mencoba merancang pelajaran terbaik dalam situasi tersebut. Perencanaan tidak dapat direduksi menjadi formula yang tepat, tetapi faktor-faktor tertentu akan selalu memengaruhi efektivitas pembelajaran. Setiap faktor penting dan semua berinteraksi untuk menentukan lingkungan pengajaran yang harus direncsiswaan oleh guru yang reflektif. Guru reflektif mempertimbangkan ukuran kelas, frekuensi pertemuan kelas, peralatan dan fasilitas yang tersedia, karakteristik pribadi peserta didik, tingkat keterampilan, dan minat peserta didik dalam pengajaran dan perencanaan mereka.

A. Proses perencanaan empat langkah

Kami bertanya, dan berusaha menjawab, empat pertanyaan dalam bab ini.

- Apa yang guru ingin peserta didik pelajari dari seluruh program (seringkali empat sampai enam tahun)?
- Apa itu indikator pembelajaran sepanjang jalan atau tolak ukur untuk menentukan apakah peserta didik tersebut mempelajari apa yang diajarkan?
- Apa yang guru ingin peserta didik pelajari setiap tahun ada dalam program?
- Apa yang guru ingin peserta didik pelajari di masing-masing pelajaran yang diajarkan?

Proses perencanaan empat langkah ini disebut mundur desain atau desain bawah (Gambar 6.1). Ini dimulai dengan tujuan apa yang ingin peserta didik capai sebagai hasilnya dari keseluruhan program guru (pertanyaan 1) dan tugas apa yang guru ingin peserta didik pelajari pada setiap pelajaran (pertanyaan 4). Setelah guru mendesain dari atas ke bawah, guru mengajar dari bawah ke atas. Dengan kata lain, desain turun; mengajar. Dalam bab ini, kami memberikan contoh praktik dari setiap langkah sebagai cara bagi guru untuk memulai. Guru mungkin tidak menggunakan contoh ini dengan tepat, tetapi contoh ini menyediakan tempat yang bagus untuk memulai proses perencanaan.

Gambar 6.1. Desain perencanaan pembelajaran

Guru efektif bertanya, dan menjawab, pada dasarnya empat pertanyaan ini saat mereka merencsiswaan program mereka. Bagian berikut menjelaskan (dengan contoh) proses perencanaan yang digunakan oleh guru dengan menggunakan pendekatan tema keterampilan. Proses ini mungkin tampak rumit, tetapi, seperti halnya berpindah tempat panjang, melakukannya selangkah demi selangkah membuatnya lebih mudah — dan contoh yang diberikan untuk setiap langkah akan sangat membantu.

Pertanyaan 1. Apakah sebagai guru menginginkan peserta didik untuk belajar selama keseluruhan program (empat sampai enam tahun)?

Jawaban atas pertanyaan ini (Apa yang saya ingin peserta didik pelajari dalam program saya?) Disebut ruang lingkup kurikulum. Ini adalah "gambaran besar" dari apa yang Anda inginkan untuk peserta didik sebagai hasil dari program pendidikan jasmani Anda. Meskipun jawaban atas pertanyaan ini pada awalnya mungkin tampak sederhana, pada kenyataannya, ini cukup sulit. Pada tahap ini, guru harus memutuskan apa yang guru ingin peserta didik pelajari selama mereka berada di sekolah dan konten yang akan digunakan untuk mencapai tujuan itu setiap tema keterampilan, setiap konsep gerakan, setiap keterampilan dan konsep kebugaran. Keputusan ini didasarkan pada jumlah hari perminggu peserta didik mendapatkan pendidikan jasmani serta kebutuhan dan konteks lokal. Keputusan ini mencerminkan apa yang guru ingin dipelajari oleh peserta didik, bukan hanya apa yang mereka "lakukan" dalam pendidikan jasmani.

Lihat Tabel 6.1 dan 6.2 tabel tersebut menyediakan ruang lingkup lima hingga enam tahun yang menyarankan kapan harus mengajarkan konsep gerakan dan tema keterampilan yang mengarah pada hasil pembelajaran yang telah guru pilih untuk program yang dibuat. (Contoh-contoh ini diatur menurut tingkat kelas agar konsisten dengan organisasi SHAPE America Standar Nasional. 2014). Akan tetapi, tingkat kelas hanya berfungsi sebagai indikator umum.

Tabel 6.1 *Contoh Ruang Lingkup dan Urutan Konsep Gerakan untuk Kelas K-5 (Langkah 1 dalam Perencanaan)*

Konsep Gerakan	K	1	2	3	4	5
Kesadaran Ruang						
Ruang yang Diciptakan Diri Sendiri	x	x				
Ruang Secara Umum	x	x	x			
Tingkatan	x	x	x			
Arah	x	x	x			
Jalur	x	x	x			
Ekstensi			x	x		
Upaya						
Waktu/Kecepatan	x	x	x	x	x	
Memaksa			x	x	x	x
Mengalir			x	x	x	x
Hubungan						

MENJADI GURU YANG REFLEKTIF

Identifikasi Bagian Tubuh	x					
Bentuk	x	x	x			
Hubungan dengan Objek	x	x	x	x		
Hubungan dengan Orang			x	x	x	x

Catatan: bagan ini dimaksudkan hanya sebagai contoh. Guru reflektif ingin menyesuaikan bagan ini untuk sekolah mereka. X menunjukkan bahwa konsep gerakan adalah fokus utama pelajaran di tingkat kelas. Konsep dipelajari di tingkat kelas lain tetapi tidak sebagai fokus utama pelajaran.

Tabel 6.2 *Contoh Tema Cakupan Keterampilan untuk Kelas K-5 (Langkah 1 dalam Perencanaan)*

Tema Keterampilan	K	1	2	3	4	5
Perjalanan						
Jalan	X	X				
Lari	X	X	X			
Melompat	X	X	X			
Skipping	X	X	X			
Berlari Kencang	X	X	X			
Loncat			X	X		
Meluncur						
Upaya						
Waktu/Kecepatan	X	X	X	X	X	
Memaksa			X	X	X	X
Mengalir			X	X	X	X
Hubungan						
Identifikasi Bagian Tubuh	X					
Bentuk	X	X	X			
Hubungan dengan Objek	X	X	X	X		
Hubungan dengan Orang			X	X	X	X

Catatan: bagan ini dimaksudkan hanya sebagai contoh. Guru reflektif ingin menyesuaikan bagan ini untuk sekolah mereka. X menunjukkan bahwa konsep gerakan adalah fokus utama pelajaran di tingkat kelas. Konsep dipelajari di tingkat kelas lain tetapi tidak sebagai fokus utama pelajaran.

Pertanyaan 2: Apa saja indikator atau tolak ukur pembelajaran untuk menentukan apakah peserta didik mempelajari apa yang diajarkan?

Langkah kedua dalam proses perencanaan adalah pengembangan tolak ukur atau indikator sebagai pemeriksaan langsung untuk memastikan peserta didik mempelajari apa yang ingin mereka pelajari. Harap dicatat bahwa kami menggunakan istilah tolak ukur dan indikator pembelajaran secara sinonim. Tolak ukur ini memungkinkan penilaian kemajuan yang konstan di sepanjang jalan menuju hasil gambaran besar

yang dikembangkan di langkah 1. Dengan mengembangkan tolak ukur ini, guru tidak menunggu sampai kelas lima, misalnya, untuk menilai apa yang telah dipelajari peserta didik (atau tidak dipelajari). Mereka terus menerus memeriksa untuk memastikan peserta didik mendapatkannya sebelum melanjutkan dan mengunjungi kembali area yang belum jelas bagi peserta didik atau area di mana mereka hanya membutuhkan waktu tambahan untuk berlatih.

Tabel 6.3 memberikan satu contoh dari isyarat dan deskriptor isyarat yang terkait dengan elemen penting untuk penangkapan yang akan ditekankan dari tahun ke tahun atau dari kontrol ke level umum kecakapan keterampilan.

Tabel 6.3 Sampel Perkembangan dan Deskripsi Petunjuk untuk Menangkapi.

Nilai	LUKK	Deskripsi
1	Kontrol	Tangan (Selalu memakai tangan, jangan memakai perut atau lengan untuk menangkap).
2	Kontrol	Lihat, Raih, Tarik (Lihat bola, Raihlah bola, lalu tarik).
3	Kontrol/ Pemanfaatan	Pegang di atas kepala, pastikan jempol tangan bersebelahan, jika tangkapan itu rendah, pastikan posisi jari kelingking bersebalahan.
4	Kontrol/ Pemanfaatan	Posisi Siap (Posisi badanmu disebelah atau di bawah bola, kaki dibuka agak lebar, lutut di turunkan, dan tangan bersiap.
5	kecakapan	Perhatikan pelempar, lalu bola (perhatikan pelempar saat Anda mulai berlari, lalu setelah bola dilemparkan, lacak sampai ke tangan Anda).

Pertanyaan 3: Apa yang Anda ingin peserta didik pelajari pada tahun tertentu?

Jadi, begitu keputusan telah dibuat tentang apa yang Anda ingin peserta didik pelajari selama waktu mereka di sekolah dasar (konsep gerakan dan tema keterampilan) dan apa yang akan menjadi indikatornya. Belajar, pertanyaan berikutnya tanyakan apa yang Anda ingin mereka pelajari selama setiap tahun di sekolah, bagaimana urutannya, dan berapa banyak pelajaran yang diperlukan bagi peserta didik untuk mempelajari konsep dan keterampilan yang guru rencsiswaan untuk diajarkan. Keputusan ini didasarkan pada indikator pembelajaran atau tolak ukur yang ditentukan dalam langkah 2 proses perencanaan ini yang kemungkinan besar merupakan hasil tingkat kelas yang dirancang agar sesuai dengan Standar nasional atau adaptasi ini untuk sekolah (SHAPE America. 2014). Sekarang guru harus memutuskan konten apa yang akan diajarkan dan bagaimana urutannya. Rencana tahunan ini juga disebut sebagai panduan kecepatan. Di beberapa sekolah, panduan memberikan gambaran umum tentang apa yang harus diajarkan selama satu tahun dan mungkin menunjukkan tidak hanya dalam urutan kegiatan apa yang diajarkan, tetapi juga di tahun ajaran kapan. Dalam unit ini, kami telah menyerahkan keputusan ini kepada guru. Tabel 6.4 memberikan contoh gambaran umum tahunan atau panduan kecepatan untuk kelas 2

dan 4. Dalam contoh ini, peserta didik mendapat dua pelajaran seminggu, sekitar 72 hari pertahun. Jika guru melihat baris pertama pada tabel, akan menunjukkan bahwa guru berencana untuk menghabiskan enam pelajaran untuk kelas taman ksiswa-ksiswanya yang difokuskan pada pembentukan lingkungan belajar.

Tabel 6.4. Contoh Ikhtisar Tahunan Jumlah Pelajaran untuk Program Dua Hari dalam Seminggu: Kelas 2, dan 4 (Langkah 3 dalam Perencanaan)

Konsep/Tema/Aktivitas	K	2	4
	Hari		
Membangun lingkungan belajar	6	4	3
Kesadaran ruang	10	4	2
Usaha	4	4	3
Hubungan	6	3	2
Perjalanan	10	3	1
Mengejar, berlari menjauh, menghindar	3	5	3
Membungkuk, meregangkan, memutar, menggulung	0	3	2
Melompat dan mendarat	4	4	3
Meroda	2	4	4
Keseimbangan	4	4	4
Mentransfer berat	2	3	4
Menendang dan memvoli bola	4	4	4
Melempar dan menangkap	4	6	6
Voli	0	2	4
Drible	1	2	3
Memukul menggunakan raket	2	3	4
Memukul menggunakan stik hoki	0	1	2
Memukul menggunakan stik golf	0	1	2
Memukul menggunakan bats	0	1	2
Fitness	5	7	9
Kegiatan di luar kelas	5	4	5
Total hari pertahun	72	72	72

Pertanyaan 4: Apa yang guru inginkan untukpeserta didik mempelajari di setiap pembelajaran yang diampu?

Setelah Anda mengembangkan jawaban untuk tiga pertanyaan pertama, pertanyaan berikutnya adalah "Apa yang guru ingin peserta didik pelajari dalam setiap pelajaran yang diajarkan?" Jika menurut guru tiga langkah pertama dalam proses perencanaan itu rumit, tunggu sampai guru membaca tentang langkah ini, merencsiswaan pelajaran harian. Kami akan menunjukkan format perencanaan pelajaran yang kami gunakan untuk mengembangkan pelajaran dalam pendekatan tema keterampilan yang diadaptasi dari karya Judy Rink (2014). Kami menyebutnya kisi perencanaan reflektif. Namun, sebelum guru mulai membaca lebih lanjut, kami

ingin memberikan pengantar yang dapat membantu guru memahami mengapa format yang kami sarankan sebenarnya tidak terlalu rumit daripada yang terlihat. Bayangkan jika pernah bermain bola voli, tenis, atau sepak bola. Jika sudah, mungkin bisa mulai mengajarkan keterampilan untuk olahraga tersebut, guru tahu perkembangan yang baik, buat pelajaran lebih menarik bagi peserta didik. Ini adalah bagaimana kami menyarankan guru merencsiswaan menggunakan tingkatan perencanaan yang efektif mengembangkan perkembangan tugas yang solid, mencermati isyarat yang digunakan dengan kemajuan Anda, dan kemudian mengembangkan pengalaman belajar yang menarik bagi peserta didik (tugas dan tantangan).

Kami juga dapat memberitahu bahwa jika guru mulai merencsiswaan pelajaran menggunakan kisi, itu akan memakan waktu semakin sedikit karena guru akan mengingat perkembangan tugas, isyarat, dan tantangan. Kami mengenal guru-guru veteran yang telah menggunakan pendekatan tema keterampilan yang memiliki perkembangan pelajaran yang luar biasa di kepala mereka! Mereka masih membuat rencana, tetapi waktu yang dibutuhkan jauh lebih sedikit daripada saat mereka mulai merencsiswaan menggunakan kisi perencanaan reflektif.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Unit
7

Membangun Lingkungan untuk Belajar

Seperti yang kami tunjukkan sebelumnya, bahwa tujuan PJOK adalah pembelajaran bagi peserta didik dan itu membutuhkan tujuan dalam pembelajaran. Sebagai guru, memiliki tanggung jawab untuk merancang dan memelihara lingkungan tempat pembelajaran yang didukung dan diizinkan. Guru harus menyiapkan panggung untuk belajar peserta didik dengan menjadikan PJOK sebagai tempat yang hangat dan mendukung serta mendorong kinerja dan prestasi peserta didik. Lingkungan ini merupakan kondisi yang diperlukan, meskipun tidak mencukupi, untuk belajar (Rink, 2014). Ini berarti bahwa tanpa lingkungan seperti itu, kecil kemungkinan pembelajaran akan terjadi; pembelajaran masih tidak mungkin dilakukan kecuali kegiatan instruksional telah dilakssiswaan dan kurikulum yang sesuai tersedia.

Membangun lingkungan belajar melibatkan dua komponen terpisah, manajerial, dan instruksional, untuk menempatkan peserta didik dalam kontak dan untuk menjaga

mereka tetap berhubungan dengan materi pelajaran dengan tingkat keberhasilan yang tinggi selama mungkin. Komponen ini telah dibandingkan dengan sistem dan mirip dengan mesin yang beroperasi dengan lancar, keduanya harus ada agar ruang kelas dapat beroperasi (Tousignant dan Siedentop. 1983). Terlepas dari istilah yang digunakan, baik struktur instruksional dan manajerial harus ada untuk membangun lingkungan yang berpotensi untuk belajar. Satu tanpa yang lain tidaklah cukup. Anda dapat mengelola tanpa mengajar, tetapi Anda tidak dapat mengajar tanpa mengelola.

Sebuah komponen dapat didefinisikan sebagai pola praktik biasa yang digunakan untuk menyelesaikan fungsi kelas. Hal ini menunjukkan banyaknya aspek lingkungan belajar yang perlu dikembangkan dan dipelihara, jelas bahwa ini adalah tugas yang rumit, tetapi bukan sihir. Komponen manajemen mengacu pada aktivitas non-materi pelajaran yang diperlukan agar kelas dapat berjalan dengan lancar dan efisien selama suatu periode waktu.

Komponen instruksional mengacu pada kegiatan pokok bahasan yang dirancang untuk melihat bahwa peserta didik mempelajari apa yang diinginkan dengan berpartisipasi dalam PJOK. Kedua komponen tersebut perlu dikembangkan saat membangun lingkungan belajar. Terlalu sering, guru PJOK menetapkan aspek manajerial tetapi lalai untuk fokus pada aspek atau komponen instruksional (Mowling, et al. 2004).

A. Memilih Praktik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Sesuai dan Tepat Komponen: Lingkungan Belajar dan Strategi Instruksional Praktik yang Tepat

- Guru PJOK secara sistematis merencsiswaan, mengembangkan, dan memelihara lingkungan pembelajaran yang positif yang difokuskan pada memaksimalkan pembelajaran dan partisipasi dalam suasana penghormatan dan dukungan dari guru lain dan teman sebaya siswa.
- Lingkungan mendukung semua siswa dan mendorong perkembangan konsep diri yang positif. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba, gagal, dan mencoba lagi, bebas dari kritik atau pelecehan dari guru atau peserta didik lain.
- Program dirancang untuk membimbing peserta didik mengambil tanggung jawab atas perilaku dan pembelajaran mereka sendiri. Penekanannya adalah pada insentif intrinsik, bukan ekstrinsik.
- Praktik manajemen kelas yang adil dan konsisten mendorong tanggung jawab peserta didik untuk berperilaku positif. Peserta didik sering dilibatkan dalam proses mengembangkan aturan/perjanjian kelas.
- Penindasan dan komentar serta perilaku peserta didik yang tidak pantas ditangani dengan segera dan tegas.
- Guru PJOK berusaha semaksimal mungkin untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman bagi peserta didik (misalnya pertimbangan dan rencana keselamatan adalah bagian dari setiap rencana pelajaran harian). Rutinitas dan aturan dikembangkan dengan mengutamakan keselamatan.

- Kegiatan dipilih dengan cermat untuk memastikan kesesuaian dengan tingkat kemampuan peserta didik dan juga aman untuk semua peserta didik terlepas dari tingkat kemampuan mereka.
- Fasilitas dan peralatan dipelihara dan diinspeksi secara ketat setiap hari untuk bahaya dan keselamatan (misalnya bebas kaca, penutup tanah yang tepat di bawah peralatan).
- Guru PJOK menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung semua peserta didik terlepas dari ras, asal etnis, jenis kelamin, orientasi seksual, agama, atau kemampuan fisik mereka. Perbedaan-perbedaan ini diakui, dihargai, dan dihormati.
- Semua siswa (laki-laki dan perempuan, semua tingkat keterampilan) memiliki kesempatan yang sama untuk partisipasi dan interaksi dengan guru (misalnya, kepemimpinan, memainkan posisi "terampil", umpan balik guru).
- Semua siswa, terlepas dari tingkat perkembangan dan kemampuannya ditantang pada tingkat yang sesuai.
- Baik siswa laki-laki maupun perempuan didorong, didukung, dan disosialisasikan menuju keberhasilan pencapaian dalam semua materi yang diajarkan dalam PJOK (misalnya, gerak berirama untuk semua orang).
- Pendidik jasmani menggunakan bahasa netral gender (misalnya, peserta didik).
- Sasaran dan sasaran yang jelas untuk pembelajaran dan kinerja peserta didik dikomunikasikan kepada peserta didik, orang tua, dan administrator.
- Guru PJOK membentuk pasangan, kelompok, dan tim dengan cara yang menjaga martabat dan harga diri setiap siswa (misalnya secara acak, berdasarkan tingkat kebugaran atau keterampilan, atau dengan sistem kelas seperti ulang tahun, regu, warna kulit, dan angka).

1. Praktik yang tidak pantas

- Lingkungan tidak mendukung atau aman. Akibatnya, beberapa siswa merasa malu, terhina, dan umumnya tidak nyaman di kelas PJOK (misalnya, guru membuat komentar yang merendahkan atau menyindir).
- Hanya peserta didik yang sangat terampil atau sehat secara fisik dipandang sebagai pembelajar yang berhasil. Guru dan rekan-rekannya mengabaikan dan/ atau mengabaikan peserta didik jika mereka tidak sangat terampil atau sehat secara fisik.
- Peserta didik berperilaku tepat karena mereka takut mendapat nilai buruk atau hukuman lain jika mereka tidak mengikuti aturan guru.
- Aturannya tidak jelas dan mungkin berbeda dari hari ke hari.
- Perilaku verbal atau nonverbal yang menyakitkan bagi peserta didik lain diabaikan dan dibiarkan.
- Guru mengizinkan atau mengabaikan praktik yang tidak aman di kelas mereka. Peserta didik diizinkan untuk mengabaikan keselamatan orang lain di kelas (misalnya, mendorong, mendorong, atau menjegal peserta didik dalam

permainan bola) atau menggunakan peralatan dengan tidak aman (misalnya, mengayunkan bat/tongkat pemukul di dekat orang lain).

- Permainan sasaran manusia *(dodgeball)* dan/atau latihan yang memungkinkan perilaku agresif terhadap peserta didik lain diizinkan.
- Tidak ada inspeksi keselamatan fasilitas secara teratur. Peralatan berbahaya, rusak, atau usang digunakan.
- Lingkungan PJOK lebih mendukung peserta didik berketerampilan tinggi daripada peserta didik yang perkembangan keterampilannya kurang (misalnya, poster yang dipajang sebagian besar adalah atlet pria profesional dari cabang olahraga utama).
- Guru secara tidak sengaja mempromosikan pengucilan dengan mengizinkan kapten peserta didik untuk memilih tim atau dengan sewenang-wenang memisahkan tim berdasarkan jenis kelamin atau tingkat keterampilan (misalnya, peserta didik yang populer atau sangat terampil dipilih terlebih dahulu).

Kami percaya bahwa hanya sedikit guru yang akan membantah gagasan menciptakan lingkungan yang memberdayakan peserta didik. Namun, tindakan melakukannya sulit. Beberapa strategi dapat membantu menjadikan tempat olahraga sebagai tempat yang menarik peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik seumur hidup sambil membantu mereka menjadi pelajar yang mandiri dan bertanggung jawab.

1. ***Ubah, tantangan, pilihan.*** Praktik perubahan, tantangan, dan pilihan (Stiehl, Morris, dan Sinclair. 2008) dapat digunakan sebagai cara untuk membedakan pengajaran dan untuk memastikan lapangan adalah tempat di mana semua peserta didik merasa kompeten, berguna, kuat, optimis, dan berdaya. Meskipun sedikit dimodifikasi di sini adalah bahwa setiap aspek dari suatu kegiatan dapat (dan harus) diubah sehingga pelajar diizinkan untuk berhasil pada tingkat yang sesuai. Misalnya, peralatan, ruang, atau tugas itu sendiri dapat dimodifikasi (lihat contoh variasi tugas nanti di bab ini). Tantangan yang tercantum pada Bab sebelumnya memungkinkan tugas disesuaikan untuk menantang semua siswa dengan lebih tepat. Pilihan memberdayakan dan secara intrinsik memotivasi peserta didik dengan memberikan mereka masukan yang memenuhi kebutuhan mereka (Mowling, et al. 2004). Pilihan dapat ditawarkan dalam segala hal, dari jenis peralatan yang digunakan hingga seberapa jauh jarak teman.
2. ***Dukung peserta didik menjadi baik.*** Penguatan positif dan pujian perlu mendominasi interaksi dengan peserta didik. Pernyataan halus yang mengganggu seperti"Saya menunggu Anda untuk diam" dan "Kapan sekarang saja" lebih sering terdengar daripada "Saya suka cara Anda masuk dan memulai pemanasan" atau "Terima kasih telah mendengarkan; itu membuat pekerjaan saya lebih mudah. "
3. ***Orang tidak untuk disakiti.*** Peserta didik harus aman secara psikologis maupun fisik dalam PJOK. Menyakiti mengacu pada segala sesuatu mulai dari keselamatan fisik hingga praktik yang tidak pantas, seperti permainan

yang menunjukkan dan merendahkan (misalnya, lempar bola dan sejenisnya) hingga panggilan nama dan intimidasi.

4. ***Jangan pernah menggunakan sarkasme.*** Sebagai orang dewasa kita sudah terbiasa untuk sarkasme. Peserta didik mengartikannya secara harfiah. Itu tidak memiliki tempat dalam PJOK.
5. ***Tidak ada pertanyaan bodoh.*** Sebagai teman kami mengatakannya, "Tidak apa-apa untuk tidak tahu, tetapi tidak baik untuk terus tidak mengetahui" (Stiehl. 2011). Implikasinya adalah kita perlu menjadikan lapangan sebagai tempat di mana peserta didik bebas bertanya.
6. ***PJOK untuk semua orang.*** Olahraga adalah untuk mereka yang memilih untuk berpartisipasi di dalamnya. Mereka biasanya didominasi oleh peserta didik yang sangat terampil dan terkadang agresif. PJOK adalah kegiatan pendidikan yang dirancang untuk setiap siswa dari setiap tingkat keterampilan. Ini berarti berbagai bentuk peralatan, berbagai jenis permainan pada saat yang sama, dan variasi intratugas diperlukan.
7. ***Jalani pembicaraan Anda.*** Kami memilih menjadi guru. Kami adalah peran model.
8. ***Menghias.*** Bagi banyak orang, tempat olahraga adalah tempat yang menakutkan. Membuat tempat olahraga menjadi yang menarik untuk dikunjungi — hiasi dinding, cat dengan warna-warna ceria, jaga kebersihan ruang olahraga, pastikan lampunya terang, dan gunakan musik jika memungkinkan (ini juga merupakan sinyal *stop/start* yang bagus). Untuk menjadikan tempat olahraga lebih seperti ruang kelas sekolah dasar lainnya, tambahkan poster, gambar, karya peserta didik, dan papan buletin. Jika ini menggambarkan peserta didik dari berbagai ras, jenis kelamin, latar belakang etnis, dan disabilitas yang terlibat dalam aktivitas fisik, ini membantu peserta didik mengenali bahwa PJOK dan aktivitas fisik adalah untuk semua. Jika gambar atlet elit saja, siswa laki-laki saja, hanya yang mampu, hanya satu ras, atau hanya yang pas yang ditampilkan, maka hal ini secara halus memperkuat bahwa aktivitas fisik hanya untuk kelompok orang tertentu.

Adalah bijaksana untuk memeriksa diri sendiri mengenai praktik-praktik ini setiap minggu untuk memastikan guru tidak tergelincir ke dalam pola yang tidak produktif saat membangun lingkungan belajar, fokusnya adalah mengembangkan perilaku yang dapat diterima dan menciptakan suasana yang sesuai untuk kelas PJOK. Seperti di kelas mana pun, beberapa tindakan mungkin diperlukan untuk menjaga lingkungan belajar. Namun, lingkungan yang mapan, konsisten, dan positif di tempat olahraga dan tugas-tugas yang sesuai sangat membantu peserta didik mengetahui dengan tepat apa yang diharapkan dari mereka dan merangsang antusiasme untuk belajar. Sisa dari bab ini membahas cara guru yang telah berhasil mengembangkan komponen manajerial dan instruksional untuk membangun lingkungan belajar yang produktif. Ingat, lingkungan belajar tidak bisa dipertahankan jika belum dibangun.

2. Komponen manajerial

Beberapa pendidik menggunakan istilah pengelolaan dan disiplin secara sinonim, kami tidak mengembangkan komponen manajemen lingkungan kelas bersifat proaktif; disiplin itu reaktif. Disiplin diperlukan ketika perilaku siswa mengganggu dan guru perlu mencegah gangguan itu terjadi lagi. Komponen manajerial dapat dianggap sebagai keterampilan "dasar pertama" karena ia menetapkan struktur atau protokol di mana kelas PJOK dapat diprediksi dan beroperasi dengan lancar (Rink. 2014; Tanne- hill, van der Mars, dan MacPhail. 2015). Komponen ini pada dasarnya terdiri dari dua aspek, yaitu menciptakan lingkungan belajar (bab ini) dan memeliharanya. Penciptaan melibatkan pengembangan protokol, aturan, dan rutinitas yang memungkinkan tempat olahraga berfungsi.

3. Mengembangkan protokol

Penelitian menunjukkan bahwa guru yang efektif mengembangkan protokol olahraga yang membantu olahraga mereka berjalan lancar dan meminimalkan gangguan, sehingga memaksimalkan waktu belajar peserta didik (Jones dan Jones. 2016). Protokol ini terdiri dari aturan dan rutinitas. Aturan mengidentifikasi ekspektasi umum untuk perilaku yang mencakup berbagai situasi. Meskipun aturan dimaksudkan untuk menangani perilaku yang dapat diterima dan yang tidak dapat diterima, aturan tersebut sering kali berfokus pada perilaku yang tidak pantas. Sebuah konsep yang menurut beberapa guru berguna dalam mengubah ke fokus positif adalah menjelaskan aturan sebagai pedoman untuk membantu peserta didik memeriksa perilaku dan sikap mereka saat mereka memengaruhi diri mereka sendiri dan orang lain (Jones dan Jones 2016). Rutin adalah prosedur untuk menyelesaikan tugas khusus di kelas. Mereka berbeda dari aturan yang biasanya mengacu pada aktivitas tertentu dan biasanya ditujukan untuk menyelesaikan tugas daripada melarang perilaku.

4. Menetapkan aturan dan harapan yang mencerminkan lingkungan yang positif

Menetapkan aturan lebih dari sekadar menyediakan "hukuman", itu juga mengatur suasana umum olahraga dan menyampaikan keyakinan guru tentang kontrol dan tanggung jawab. Misalnya, jika semua aturan dikembangkan oleh guru, ditulis sebagai rangkaian yang tidak boleh dilakukan, dan sempit serta menghukum, ini mengirimkan pesan bahwa guru adalah sosok pengendali tertinggi dan peserta didik hanyalah orang yang harus dikendalikan. Namun, jika peserta didik memberikan masukan dan peraturan menjadi pedoman dan lebih luas, memungkinkan peserta didik mengambil bagian dalam pengambilan keputusan, maka pesannya bahwa peserta didik adalah orang yang belajar bertanggung jawab, mereka mampu membuat keputusan dan memiliki harga diri. Pesan-pesan ini mungkin tampak halus, tetapi sangat kuat bagi peserta didik. Karena itu, pilihan kita dalam pengembangan

aturan dan rutinitas adalah menjadi luas dan membimbing daripada sempit dan membatasi.

Tingkat Tanggung Jawab

Tingkat I :Menghormati hak dan perasaan orang lain, pengendalian diri hak untuk diikutsertakan, hak untuk penyelesaian konflik secara damai.

Tingkat II : Partisipasi dan upaya menggali upaya mencoba hal-hal baru, definisi pribadi tentang kesuksesan.

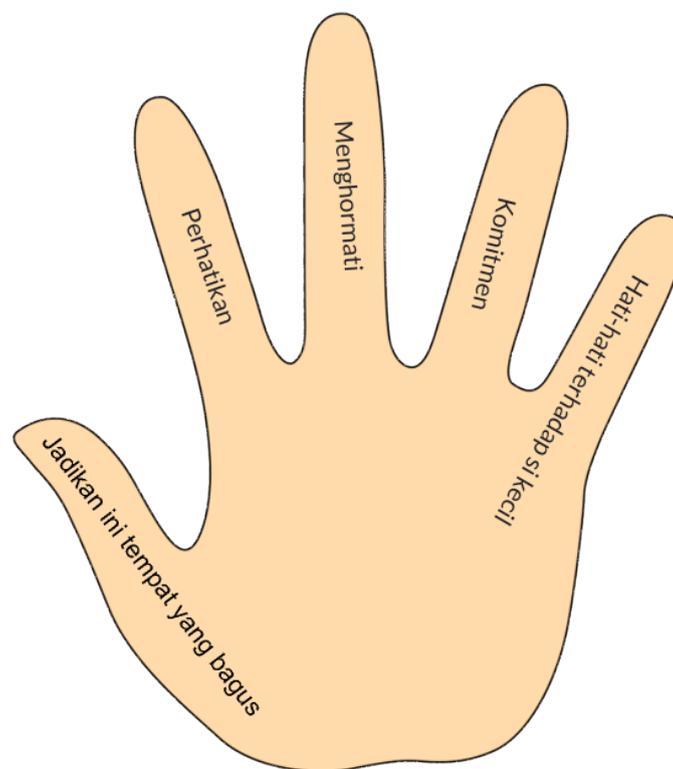
Tingkat III : Pengarahan diri sendiri, tugas kemandirian, rencana pribadi menyeimbangkan kebutuhan saat ini dan masa depan, berjuang melawan kekuatan eksternal.

Level IV : Peduli dan membantu orang lain, keterampilan interpersonal prasyarat, welas asih anggota masyarakat yang berkontribusi dan seterusnya tanpa imbalan.

Level V :Melampaui bertanggung jawab di rumah dan sekolah, bersama teman teladan positif .

Sumber: D. Hellison, Tanggung jawab pengajaran melalui aktivitas fisik, edisi ke-3.

(Champaign, IL: Human Kinetics, 2011).

KETERAMPILAN MENGAJAR AKTIF

Gambar 7.3 Kontrak Lima Jari

Tabel 7.1 Rutinitas Yang Mendukung (dan Tidak Mendukung) Pengambilan Keputusan

Tugas	Mendukung	Tidak Mendukung
Mendapatkan peralatan	Menyebarkan peralatan dan mintalah peserta didik berjalan untuk mengambilnya	Membagikan peralatan
Memasuki tempat olahraga	Setelah melakukan aktivitas awal, peserta didik segera berlatih setelah mereka masuk	Peserta didik berbaris menunggu guru
Memilih pasangan	Peserta didik memilih pasangan yang dengannya mereka dapat berlatih secara produktif	Guru yang menetapkan pasangan
Pakaian	Peserta didik memilih pakaian yang sesuai yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara bebas	Peserta didik memakai seragam
Mendapatkan air/kamar mandi	Peserta didik mendapatkan minuman atau menggunakan kamar kecil Ketika mereka membutuhkannya jika tidak ada orang lain yang berada di kran air minum atau di kamar kecil	Minum dan/atau penggunaan kamar kecil hanya diijinkan sebelum atau setelah kelas.

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021**
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Menjaga Perilaku yang Sesuai

Kata kebebasan tidak akan pernah bisa diucapkan kecuali diiringi dengan kata tanggung jawab. Lebih baik sekolah tetap menentukan batasa sebagai permulaan, lalu mengangkatnya sedikit demi sedikit, sekaligus mengajarkan tanggung jawab, sampai tiba waktunya batasan itu dapt diilepas sepenuhnya hingga hanya menyisakan dua hal, kebebasan dan tanggung jawab.

- Kebebasan dan tanggung jawab. -Sylvia Ashtdi Warner-

Konsep Kunci

- Menjaga lingkungan belajar yang mapan merupakan sesuatu yang harus dibina secara sadar.
- Perilaku yang pantas bukanlah sekadar tidak adanya perilaku yang tidak pantas.
- Jika lingkungan belajar tidak efektif, sebelum menyalahkan peserta didik, nilai perilaku mengajar Anda.

- Tiga aspek hierarkis sangat penting untuk memelihara lingkungan belajar: meningkatkan perilaku yang sesuai, mengurangi perilaku yang tidak pantas, dan menangani masalah seluruh kelas.
- Baik strategi proaktif dan reaktif dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku yang sesuai.
- Strategi proaktif termasuk interaksi positif dengan peserta didik, mendorong tanggapan yang benar, dan menghilangkan perlakuan berbeda terhadap peserta didik.
- Masalah perilaku dapat diklasifikasikan sebagai bukan masalah, masalah minor, masalah mayor, atau masalah besar.
- Mengabaikan perilaku yang tidak pantas ketika tidak penting atau bukan masalah, menggunakan interaksi nonverbal, dan dialog orang ke orang adalah strategi yang memungkinkan guru untuk bereaksi secara tepat terhadap perilaku peserta didik.
- Untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas, guru dapat menggunakan penghentian, praktik positif, waktu istirahat, waktu perencanaan, kontrak perilaku, dan surat kepada orang tua, dan sebagai upaya terakhir, mereka dapat melibatkan kepala sekolah.
- Seluruh perilaku kelas dapat dipertahankan dengan mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial, penghargaan kelas, dan sistem token.
- Berbagai strategi pengajaran dapat digunakan untuk menjaga lingkungan kelas.

Pada unit sebelumnya, dijelaskan berbagai teknik efektif yang digunakan guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang berhasil sehingga waktu mereka dapat digunakan untuk mengajar di kelas daripada berurusan dengan masalah organisasi dan/atau perilaku tugas. Akan tetapi, guru tidak akan terkejut membaca bahwa teknik yang dijelaskan belum tentu selalu berhasil. Beberapa siswa berperilaku buruk bahkan ketika gurunya telah melakukan tugasnya dengan baik dalam mempraktikkan protokol dan melakukan segala yang dia bisa untuk membangun lingkungan belajar yang positif. Lantas apa saja strategi yang digunakan oleh guru dalam menghadapi kenakalan? Itulah pertanyaan yang kami coba jawab.

Meskipun kami tidak memiliki semua jawabannya, kami dapat membagikan sejumlah teknik yang digunakan oleh guru yang berhasil untuk menghadapi perilaku buruk dalam PJOK. Kami memulai unit ini dengan menjelaskan strategi untuk mencegah atau meminimalkan perilaku pelecehan dan kemudian menyarankan sejumlah strategi untuk benar-benar menangani perilaku buruk ketika itu terjadi dan itu akan terjadi.

A. Mencegah Perilaku Buruk

Secara konsisten memelihara lingkungan yang dirancang untuk kelas adalah yang kedua setelah membangunnya. Beberapa orang menyebutnya disiplin, tapi kata disiplin memiliki begitu banyak konotasi yang beragam dan kebanyakan negatif yang telah kami pilih untuk dihindari. Disiplin paling sering berarti menghukum beberapa jenis perilaku yang tidak pantas. Itu, bagi kami adalah pilihan terakhir. Dari sudut pandang kami, membangun dan memelihara lingkungan belajar yang mendukung adalah perspektif yang lebih positif dan tepat. Kami mengikuti pendekatan positif untuk menangani perilaku dan sikap yang tidak pantas yang memungkinkan seorang guru menciptakan suasana positif dan mengajari peserta didik perilaku yang sesuai

untuk berolahraga. Dalam situasi seperti itu, tugas utama guru yang pertama adalah menggunakan teknik yang menciptakan kemungkinan perilaku yang sesuai dan yang kedua menggunakan teknik yang mengurangi perilaku yang tidak pantas.

Kami mendefinisikan perilaku yang sesuai sebagai perilaku peserta didik yang konsisten dengan tujuan pendidikan dari lingkungan pendidikan tertentu. Perilaku yang pantas bukanlah sekadar tidak adanya perilaku yang tidak pantas sebaliknya ini adalah seperangkat perilaku atau tindakan. Perilaku atau tindakan positif ini harus menggantikan perilaku yang tidak pantas.

Wajar jika semua guru khawatir tentang bagaimana meminta pertanggungjawaban peserta didik atas apa yang seharusnya mereka lakukan. Pekerjaan kami dengan guru pemula dan veteran, serta pengalaman mengajar kami sendiri, menunjukkan bahwa sebagian besar guru mengajukan pertanyaan kepada diri sendiri tentang menanggapi perilaku peserta didik. Perbedaan antara yang disebut guru yang baik dan guru yang buruk bukanlah perhatian mereka tentang meminta pertanggungjawaban siswa — semua guru menghadapi perilaku menyimpang dan mengganggu dan harus menemukan cara untuk menghadapinya. Sebaliknya, guru yang berhasil dapat meminimalkan jumlah waktu yang mereka curahkan untuk menangani perilaku yang tidak pantas dan melakukannya dengan cara yang sebagian besar positif.

Bahkan guru yang mengembangkan komponen manajerial dan instruksional, menetapkan dan menjelaskan aturan perilaku, meminta dan memberikan umpan balik untuk perilaku yang sesuai, dan mengajar dengan tuntutan kritis tidak dapat memastikan bahwa kelas akan bekerja seperti yang diharapkan. Di banyak kelas, akan ada beberapa siswa yang merasa sulit berfungsi di lingkungan sekolah, tidak hanya dalam PJOK, tetapi juga di kelas-kelas lain. Terkadang seluruh kelas melakukannya kesulitan mengikuti batasan perilaku yang telah ditetapkan.

Apakah itu salah satu, beberapa, atau sebagian besar siswa yang tidak dapat mematuhi aturan, respons pertama Anda mungkin adalah memeriksa kinerja Anda sebagai guru. Ketika peserta didik bereaksi dengan cara yang tidak terduga, Anda mungkin, setelah perenungan, menemukan bahwa reaksi mereka benar. Peserta didik sangat jujur. Dua dari tiga alasan teratas yang mereka daftarkan untuk perilaku buruk adalah (1) pelajaran itu membosankan atau (2) mereka tidak berpikir mereka bisa melakukan tugas dalam pelajaran, jadi mereka tidak mencoba (Cothran dan Kulinna, 2007). Seorang guru mungkin tidak ingin tahu atau percaya bahwa suatu pelajaran tidak berguna, tetapi peserta didik akan memberi tahu gurunya. Kadang-kadang yang perlu diubah adalah perilaku guru, bukan peserta didik. Menjadi guru reflektif menuntut guru terus menerus memantau pengajarannya dan terus memikirkan apa yang perlu diubah atau dilakukan secara berbeda. Misalnya, ketika peserta didik memiliki masalah dengan peralatan atau tidak memahami atau mendengar arahan guru, mereka akan berpartisipasi di tingkat mereka sendiri, melakukan urusan mereka sendiri daripada meminta bantuan. Begitu pula jika suatu tugas terlalu membosankan,

terlalu berat, atau terlalu mudah, siswa akan sering mengubah tugas tersebut untuk memenuhi kebutuhannya. Oleh karena itu, tidak terlihat seperti tugas yang diberikan oleh guru, dan peserta didik akan dianggap sebagai tugas.

Jika guru menentukan bahwa pelajaran tersebut sesuai dan kinerja sebagai guru memuaskan, guru kemudian dapat mencari penyebab lain dari perilaku mengganggu. Cobalah untuk tidak melihat perilaku mengganggu sebagai perilaku pribadi. Langkah pertama adalah menilai perilaku. Evertson dan Emmer. (2016) menggambarkan empat kategori yang mungkin dari perilaku mengganggu: bukan masalah, masalah kecil, masalah besar tetapi terbatas dalam ruang lingkup dan efek, dan masalah yang meningkat atau menyebar.

Bukan masalah adalah perilaku yang reaksi percobaannya akan menghabiskan terlalu banyak energi, mengganggu pelajaran, dan mengurangi suasana kelas. Masalah kecil termasuk hal-hal yang bertentangan dengan protokol kelas tetapi tidak jika jarang terjadi, mengganggu kegiatan kelas atau secara serius mengganggu pembelajaran peserta didik lain. Perilaku ini mengganggu hanya terbatas pada beberapa peserta didik dan kecil. Kami tidak akan memberi mereka banyak perhatian kecuali bahwa tanpa pengawasan, mereka mungkin bertahan dan menyebar. Tidak menanggapi dapat menyebabkan munculnya ketidakkonsistenan, berpotensi merusak komponen manajemen, pembelajaran peserta didik, dan mungkin terpengaruh secara merugikan. Masalah utama termasuk aktivitas yang mengganggu pembelajaran orang lain. Kejadiannya mungkin terbatas pada satu peserta didik atau mungkin beberapa peserta didik yang tidak bertindak bersama. Masalah utama yang meningkat ancaman bagi lingkungan belajar. Tabel 8.1 mencantumkan contoh dari setiap jenis masalah.

Setelah menilai perilakunya, guru dapat menghadapinya dalam dua tahap: bereaksi dengan tepat dalam jangka pendek dan berusaha memahami penyebabnya dalam jangka panjang. Sisa dari unit ini sebagian besar adalah tentang tanggapan jangka pendek, karena perilaku tersebut harus ditangani sebelum mencari solusi jangka panjang. Setelah perilaku jangka pendek ditangani, guru yang efektif akan secara individu menangani penyebab dan solusi jangka panjang, jika diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang berpusat pada peserta didik.

Tabel 8.1 Tingkat Masalah Manajemen

Tingkat	Contoh
Bukan Masalah	• *Kurang perhatian dalam waktu singkat.* • *Jeda singkat saat bekerja.* • *Berdiri di belakang kelompok sementara yang lain duduk.* • *Sedikit berbicara saat yang lain berbicara.* • *Kadang-kadang tidak langsung berhenti karena isyarat.*

Masalah Kecil	• *Berbicara berlebihan selama kerja kelompok.* • *Berlari untuk mengambil perlengkapan setelah diminta berjalan.* • *Berlari bermain dengan peralatan saat harus diadakan.* • *Bahasa yang tidak pantas.* • *Mengganggu.*
Masalah Kecil	• *Berbicara berlebihan selama kerja kelompok.* • *Berlari untuk mengambil perlengkapan setelah diminta berjalan.* • *Berlari bermain dengan peralatan saat harus diadakan.* • *Bahasa yang tidak pantas.* • *Mengganggu.*
Masalah Utama Masalah Eskalasi Utama	• *Kebohongan* • *Gerakan konstan di sekitar ruang* • *Penolakan untuk berpartisipasi* • *Pelanggaran peraturan sekolah* • *Melawan* • *Tindakan tidak aman* • *Berkeliaran sesuka hati; meninggalkan ruang* • *Gangguan konstan dengan orang lain* • *Penolakan terang-terangan untuk bekerja sama*
Masalah Utama Masalah Eskalasi Utama	• *Kebohongan* • *Gerakan konstan di sekitar ruang* • *Penolakan untuk berpartisipasi* • *Pelanggaran peraturan sekolah* • *Melawan* • *Tindakan tidak aman* • *Berkeliaran sesuka hati, meninggalkan ruang* • *Gangguan konstan dengan orang lain* • *Penolakan terang-terangan untuk bekerja sama*

B. Meningkatkan Perilaku yang Sesuai

Ketika perilaku tidak sesuai dengan harapan yang ditetapkan untuk pengaturan tertentu, strategi pertama seorang guru kemungkinan besar akan meningkatkan perilaku yang sesuai. Enam teknik yang guru temukan berguna untuk meningkatkan perilaku yang sesuai adalah interaksi positif, menghilangkan perlakuan yang berbeda, mendorong, mengabaikan perilaku yang tidak pantas, interaksi guru nonverbal, dan dialog orang-ke-orang. Kebanyakan dari teknik ini akan dianggap sebagai soft skill karena tidak invasif dan halus. Tiga dari teknik ini bersifat proaktif — artinya, teknik tersebut digunakan jika tidak ada perilaku yang tidak pantas. Tiga lainnya reaktif, untuk digunakan dalam menanggapi perilaku yang tidak pantas.

1. Strategi Proaktif

Guru dapat menggunakan banyak teknik untuk meningkatkan kesamaan peserta didik dalam berperilaku dengan tepat. Ini dapat dilakukan secara proaktif untuk

meningkatkan kemungkinan bahwa perilaku yang sesuai akan terjadi dan agar suasana olahraga tetap positif.

2. Interaksi Positif

Salah satu hal terkuat yang dapat dilakukan guru untuk menciptakan lingkungan yang diinginkan peserta didik adalah menjadikan tempat olahraga tempat yang positif. Salah satu cara yang paling meyakinkan untuk menciptakan lingkungan yang positif adalah dengan berinteraksi dengan peserta didik secara positif ketika mereka berperilaku dengan benar. Intinya, pendekatan ini lebih menekankan pada yang positif daripada yang negatif. Banyak siswa yang dikenal di seluruh sekolah karena masalah kedisiplinan sudah terbiasa mendengar apa pun kecuali komentar negatif tentang perilaku mereka. Menangkap mereka saat melakukan sesuatu yang benar dan memuji mereka karena hal itu dapat mengubah perilaku mereka secara dramatis.

Tetapi pujian tidak boleh dibuat-buat dan tidak berarti, ditawarkan tanpa perasaan yang tulus, seperti yang sering terjadi. Berikan pujian sesering mungkin tetapi jangan terlalu banyak sehingga terkesan sepele. Dan berikan hanya ketika seorang siswa benar-benar menunjukkan perilaku yang sesuai. Semua siswa mampu menerima suatu jenis pujian — tangkap mereka bersikap baik! Alih-alih menunggu masalah terjadi untuk mencegah kesulitan, guru harus berusaha menangkap peserta didik yang baik untuk mendorong perilaku positif saat itu terjadi.

Daftar berikut mencakup contoh interaksi verbal dan nonverbal yang positif. Untuk mengetahui bagaimana guru melakukannya, mintalah seorang peserta didik menghitung interaksi guru atau merekam kelas dengan video dan mengkritik perilaku diri sendiri.

Pernyataan Positif Verbal	***Interaksi Positif Nonverbal***
Baik	*Tos*
Hebat	*Tersenyum*
Baik	*Tepuk tangan*
Pekerjaan yang baik	*Jempolan*
Jalan untuk pergi	*Kedipan*
Itu dia	*Tepuk punggung*
Terima kasih	*Berjabat tangan*
Bagus	*Memberi tanda ok*
Anda melakukannya kali ini	*Tos mengepal*
Cantik	
Luar biasa	
Bagus sekali baik	
ok	
Baiklah	

Masalah perilaku tidak sering terjadi ketika peserta didik memiliki kesempatan untuk merespons dengan sukses dan ketika kesuksesan mereka diakui oleh guru dan teman sebaya

(Park dan Lynch. 2014, hlm. 35).

C. Menghilangkan Perlakuan Diferensial

Sering kali orang asing dapat masuk ke kelas dan setelah beberapa menit memilih “masalah disiplin” atau “peserta didik yang sangat baik” dalam kelompok siswa yang belum pernah dia lihat sebelumnya. Seringkali ini adalah peserta didik yang namanya terus-menerus dipanggil oleh guru: “Rico, apakah kamu mendengarkan?” “Jade, silakan duduk,” atau “Brady, itu bagus,” “Jayla, kamu luar biasa.” Tidak jarang melihat peserta didik yang sama dipilih berulang kali. Biasanya mereka ahli dalam keahlian mereka — mereka tahu persis seberapa jauh mereka bisa melangkah tanpa benar-benar dimintai pertanggungjawaban, atau sebaliknya, mereka tahu persis apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan pujian dari guru. Karena mereka mendambakan perhatian orang dewasa, peserta didik ini bertahan dalam perilaku mereka (dan selama kita memperkuat perilaku mereka dengan mengakuinya, mereka menjadi lebih terampil dalam hal itu). Jadi, hindari memilih peserta didik ini jika memungkinkan.

> *“Setiap orang membutuhkan pengakuan. Hal itu diungkapkan dengan meyakinkan oleh siswa laki-laki yang berkata, “Ibu, mari kita bermain siswa panah. Aku akan melempar siswa panah dan kamu berkata ‘Luar biasa.”*
>
> **-Dale Baughman-**

Salah satu cara untuk mengenali perlakuan berbeda terhadap peserta didik di kelas adalah dengan merekam beberapa pelajaran secara audio. Ini dapat dilakukan dengan menempatkan perekam audio digital di gymnasium, menempel di lengan Anda, atau di saku. Cara sederhana untuk mencatat penghitungan adalah dengan menggunakan salinan daftar nama kelas yang memiliki tiga kolom di sebelah kanan nama (Gambar 8.1). Kolom pertama adalah penghitungan untuk setiap kali guru memanggil nama siswa; kolom kedua adalah jumlah setiap kali Anda menegur atau berinteraksi secara negatif dengan siswa tertentu; kolom ketiga adalah untuk menghitung komentar atau interaksi positif. Setelah guru menyelesaikan penghitungan, jika menemukan bahwa guru memilih beberapa siswa yang sama dan/atau berinteraksi secara positif atau negatif dengan beberapa siswa terpilih, guru tahu bahwa perlu mengubah perilaku mengajar.

	Nama Dipanggil	Teguran	Interaksi Positif
Juan	III	I	II
Sue			
Rich	II	I	I
Jesse			
Don	~~IIII~~ IIII	IIII	~~IIII~~
Billie	I		I

Gambar 8.1 *Bagan untuk mengidentifikasi perbedaan perlakuan peserta didik.*

Berbicara dengan peralatan seorang guru baru-baru ini membagikan kepada kami cara yang kreatif dan efektif untuk mendorong peserta didik menuju penggunaan peralatan yang tepat, yaitu berbicara dengan peralatan. Ketika seorang siswa muda merasa kesulitan untuk memegang peralatan atau meletakkannya di lantai, instruktur hanya mengambil peralatan dan mengarahkan perilaku yang sesuai dan komentarnya terhadap peralatan tersebut. Misalnya, guru mungkin mengambil tongkat hoki dan berkata, "Saya pikir kita setuju bahwa Anda seharusnya berada di lantai saat saya berbicara. Agar orang lain dapat mendengar dan saya dapat berbicara, saya sangat membutuhkan Anda untuk ikut serta. Lantai. Apakah kamu mengerti? "Guru berkata bahwa peserta didik mengira dia agak gila, tetapi berhasil".

1. Pendekatan Reaktif

Berinteraksi secara positif, menghilangkan perlakuan yang berbeda, dan mendorong semua adalah strategi proaktif untuk meningkatkan perilaku yang sesuai, dan dengan demikian merupakan cara untuk mencegah perilaku yang tidak pantas sebelum itu terjadi. Tiga strategi berikut ini adalah strategi reaktif yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang sesuai. Mereka dimaksudkan untuk digunakan setelah perilaku yang tidak pantas terjadi — sebagai cara untuk menanggapinya. Mengabaikan perilaku yang tidak pantas dan menggunakan interaksi nonverbal dan dialog orang ke orang adalah strategi yang dapat digunakan guru sebagai tanggapan terhadap perilaku yang tidak pantas; masing-masing dirancang untuk meningkatkan perilaku yang sesuai, terutama bila masalahnya bukan masalah atau masalah kecil.

2. Mengabaikan Perilaku Tidak Pantas

Lawan dari menekankan perilaku yang sesuai dengan interaksi positif mengabaikan perilaku yang tidak pantas. Banyak dari kita yang merasa bahwa memuji perilaku yang pantas itu sulit, tetapi mengabaikan perilaku yang tidak pantas bahkan lebih sulit. Perilaku yang tidak pantas dapat diabaikan sebagai bukan masalah jika memenuhi tiga kriteria berikut:

- Durasi pendek dan tidak mungkin menyebar atau bertahan.
- Ini adalah penyimpangan kecil.
- Bereaksi terhadapnya akan mengganggu pelajaran atau meminta perhatian pada perilaku tersebut.

Bagi banyak dari kita. Mengabaikan perilaku yang tidak pantas tidak nyaman dan canggung. Cara yang baik untuk menilai keterampilan Anda dalam memuji yang baik dan mengabaikan yang tidak pantas adalah dengan merekam pelajaran Anda secara audio dan menghitung berapa kali Anda mengatakan sesuatu yang positif dan berapa kali Anda mengatakan sesuatu yang negatif. Ingat, bahkan hal-hal kecil seperti "Cepatlah!" dan Ssst! Dihitung sebagai interaksi negatif. Jangan kaget dengan apa yang pertama kali Anda temukan tentang perilaku Anda, melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang.

Interaksi Guru Nonverbal. Sejumlah teknik nonverbal sederhana sering kali cukup untuk memicu perilaku peserta didik yang sesuai ketika perilaku tersebut merupakan masalah kecil. Terkadang hanya kedekatan fisik dengan guru yang akan memancing perilaku yang diinginkan dari beberapa peserta didik. Misalnya, ketika memberikan arahan atau berbicara di depan kelas secara keseluruhan, guru hanya berdiri di dekat peserta didik yang menunjukkan perilaku yang tidak pantas. Teknik lain untuk meningkatkan perilaku yang tepat adalah dengan meminjam peralatan yang digunakan peserta didik untuk tujuan demonstrasi. Akhirnya, tindakan yang bahkan kurang jelas sering berhasil. Misalnya, kontak mata sederhana atau sinyal, seperti menganggukkan kepala akan memperbaiki peserta didik.

Dialog Orang-ke-Orang. Teknik sukses lainnya untuk meningkatkan perilaku yang sesuai dengan masalah kecil adalah dialog orang-ke-orang. Atur waktu untuk bertemu dengan seorang siswa jauh dari kelas (meskipun tidak segera sebelum atau sesudah). Anda mungkin berkata kepada siswa itu, "Robby, kamu sepertinya tidak menikmati kelas PJOK kita. Saya ingin Anda datang ke kantor saya sepulang sekolah hari ini agar kita bisa membicarakannya. "Tujuan pertemuan ini adalah untuk menentukan alasan perilaku siswa di kelas Anda. Ini bukan waktunya untuk sekolah. Sebaliknya, ini harus menjadi percakapan yang terbuka dan jujur antara guru dan peserta didik. Kami telah menemukan bahwa pernyataan seperti berikut memungkinkan banyak siswa untuk memulai pembahasan tentang keprihatinan mereka: "Robby, saya ingin berbicara dengan Anda tentang kelas pendidikan jasmani. Apakah ada sesuatu yang saya lakukan yang mengganggu Anda?"

Pernyataan ini mengambil fokus siswa dan menempatkannya pada guru. Banyak siswa cukup tahu apa yang mengganggu mereka. Ingat, ini dialog. Menjelaskan kepada siswa sesuatu tentang bagaimana dan mengapa Anda mengajar adalah hal yang konstruktif dan seringkali produktif. Mengajar siswa tentang perilaku atau mengancam siswa dengan hukuman di masa depan adalah kontraproduktif. Dialog ini bukan guru-ke-siswa tetapi antar personal. Seringkali godaan untuk menguliahi, menuduh, atau menyalahkan seorang siswa kuat, tetapi menyerah pada godaan ini adalah cara tercepat untuk menghancurkan hubungan antara peserta didik dan guru. Jika seorang siswa cukup mempercayai Anda untuk berbicara terus terang tentang masalah pribadi tetapi Anda mengancam atau menguliahi, komunikasi berhenti. Banyak siswa — terutama mereka yang paling membutuhkan perhatian individu — telah dikhianati sebelumnya, jadi kemungkinan besar mereka akan sensitif dan waspada. Penggunaan kuasa guru dalam situasi ini memperkuat keyakinan seorang siswa bahwa guru tidak dapat dipercaya dan bahwa bersikap jujur hanya akan membuatnya lebih bermasalah.

3. Mengurangi Perilaku yang Tidak Pantas

Meskipun pendekatan pertama kami dalam menangani perilaku yang tidak pantas adalah mencoba untuk meningkatkan perilaku yang sesuai, ini tidak selalu berhasil. Kadang-kadang dengan masalah besar atau dengan perilaku yang dapat meningkat

menjadi masalah besar, seorang guru harus mengurangi perilaku yang tidak pantas. Jika ini diperlukan, guru hendaknya memiliki daftar strategi — sering disebut keterampilan keras karena disengaja dan jelas — tersedia. Guru dalam PJOK telah menemukan teknik berikut: latihan positif, berhenti, bekerja secara mandiri, *time-out*, resolusi konflik, kontrak perilaku, surat kepada orang tua, dan melibatkan kepala sekolah. Tindakan apa pun yang dilakukan guru untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas harus disertai dengan tindakan untuk membangun perilaku yang sesuai. Terakhir, merupakan kepentingan terbaik guru untuk mendokumentasikan kejadian-kejadian baik dari perilaku positif maupun negatif. Bukti bisa sangat berguna saat berkomunikasi dengan peserta didik, orang tua, atau administrator. Menggunakan aktivitas fisik sebagai hukuman adalah kontraproduktif dengan apa yang kita inginkan terjadi sebagai hasil dari PJOK (SHAPE America. 2009a, 2009b). Menggunakan aktivitas fisik sebagai hukuman mungkin untuk sementara waktu mengurangi perilaku yang dihukum, tetapi hasil jangka panjangnya adalah pengurangan partisipasi dalam aktivitas fisik yang digunakan sebagai hukuman.

Keterangan gambar 8.2: Dialog orang-ke-orang memungkinkan seorang guru untuk mengenal peserta didik secara individu.

D. Praktik Positif

Praktik positif adalah teknik yang mengharuskan peserta didik, kelompok, atau kelas untuk mempraktikkan perilaku yang dapat diterima atau diinginkan setelah menunjukkan perilaku yang tidak pantas. Misalnya, peserta didik diminta berjalan dan mengambil peralatan, tetapi mereka malah berlari. Kebanyakan dari kita akan mengingatkan mereka untuk berjalan atau mengabaikan perilaku tersebut. Cara yang dapat diterima untuk membuat mereka belajar berjalan adalah dengan latihan yang positif. Hentikan peserta didik dan minta mereka kembali ke tempat mereka memulai dan ulangi aktivitas mendapatkan peralatan — kali ini berjalan. Anda bahkan mungkin meminta mereka mengulanginya beberapa kali.

Alternatif untuk Aktivitas Fisik sebagai Hukuman

Pernyataan posisi menggunakan aktivitas fisik sebagai hukuman dan/atau manajemen perilaku (SHAPE America. 2009b, p. 3) menyarankan tindakan berikut sebagai alternatif yang sesuai untuk menggunakan aktivitas fisik sebagai hukuman:

1. *Libatkan peserta didik dalam membangun ekspektasi dan hasil yang muncul di awal tahun, dan sering-seringlah meninjau ekspektasi dan hasil tersebut.*
2. *Libatkan peserta didik dalam pembahasan yang bermakna tentang gol dan bagaimana mencapainya.*
3. *Konsisten dengan menegakkan ekspektasi perilaku dalam lingkungan belajar.*
4. *Berlatih dan beri penghargaan kepatuhan terhadap aturan dan hasil.*
5. *Tawarkan umpan balik positif dan tangkap peserta didik melakukan hal-hal dengan benar.*
6. *Jangan memperkuat perilaku negatif dengan menarik perhatian padanya.*
7. *Buat peserta didik bertanggung jawab atas perilaku buruk.*
8. *Kembangkan rutinitas yang efisien yang membuat peserta didik tetap terlibat dalam tugas belajar.*
9. *Tunggulah sampai peserta didik memerhatikan sebelum memberikan arahan.*

E. Berhenti

Terkadang tidak mungkin untuk mengabaikan perilaku yang tidak pantas, terutama jika keamanan menjadi masalah. Jika demikian, salah satu cara paling umum dan berguna untuk bereaksi terhadap perilaku tersebut adalah dengan berhenti, pernyataan verbal yang memberi tahu seorang siswa untuk berhenti melakukan sesuatu. Menggunakan penghentian secara efektif dapat mengakibatkan perubahan perilaku.

F. Bekerja Secara Mandiri Jauh dari Kelompok

Salah satu langkah yang digunakan oleh beberapa guru untuk mengatasi perilaku yang tidak pantas sebelum menggunakan waktu istirahat adalah meminta peserta didik bekerja secara mandiri jauh dari anggota kelas lainnya. Dengan cara ini, peserta didik tidak sepenuhnya terlepas dari lingkungannya. Sebaliknya, peserta didik ditempatkan

di tepi ruang kegiatan, jauh dari kelas terdekat. Strategi ini sangat menarik karena menangani perilaku yang tidak pantas tetapi tetap mempertahankan peserta didik terlibat aktif dalam tugas pembelajaran. Jika peserta didik telah mempertahankan perilaku tidak mengganggu untuk waktu tertentu, guru dapat bertanya kepada peserta didik apakah dia memahami perilaku buruk tertentu yang dimaksud dan apakah peserta didik tersebut siap untuk bergabung dengan kelas.

G. Time Out

Penggunaan waktu menyendiri dirancang untuk membantu peserta didik bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri dan dengan demikian mungkin sedikit berbeda dari apa yang biasa Anda lakukan. Selama waktu istirahat, seorang siswa, baik karena pilihan atau atas permintaan guru, mengundurkan diri dari kelas sampai siap untuk kembali dan berfungsi sesuai dengan aturan kelas. Jika sudah siap untuk kembali ke kelas, siswa tersebut langsung mengikuti kembali aktivitasnya. Ajarkan prosedur *time-out* dengan semua prosedur lainnya di awal tahun sehingga Anda selanjutnya dapat memberikan *time-out* sebagai hukuman standar tanpa mengganggu peserta didik lainnya. Berikut adalah beberapa pertimbangan lain untuk penggunaan *time-out* yang efektif:

- Peserta didik harus menganggap PJOK menyenangkan; jika tidak, *time-out* mungkin merupakan hadiah, bukan sebuah hukuman.
- Area *time-out* harus menjadi tempat yang ditunjuk dengan jelas di mana kontak sosial dengan teman sekelas tidak memungkinkan.
- Untuk membuat waktu istirahat yang dirancang untuk meningkatkan tanggung jawab peserta didik dan pengambilan keputusan, kami menganjurkan sebuah pendekatan progresif empat langkah. Pertama. seorang peserta didik menunjukkan perilaku yang mungkin mengakibatkan *time-out*, ajak dia untuk melakukan apa yang pantas. Kedua, tanyakan apakah peserta didik tersebut membutuhkan waktu istirahat. (Beberapa siswa sangat jujur di sini.) Jika mereka memilih untuk pergi ke waktu istirahat, mereka dapat kembali jika sudah siap. Langkah ketiga dalam urutan ini adalah, "Anda membutuhkan waktu istirahat." Sekali lagi, peserta didik dapat kembali jika sudah siap. Langkah keempat tidak hanya, "Anda perlu waktu istirahat", tetapi peserta didik perlu tetap di sana sampai percakapan antara guru dan siswa dapat terjadi.

Beberapa guru telah mengembangkan versi waktu istirahat yang memungkinkan peserta didik untuk merefleksikan perilaku mereka. Dalam situasi ini, peserta didik bereaksi dalam format tertulis terhadap apa yang mereka lakukan dan apa yang harus mereka lakukan. Peserta didik akan lebih mudah menggambar refleksi *time-out* mereka dan guru kemudian menulis apa arti gambar tersebut ketika berbicara dengan siswa tersebut **(Gambar 8.2a)** peserta didik yang lebih tua sering menuliskannya **(Gambar 8.2b).** Sementara strategi ini menghilangkan siswa dari aktivitas untuk jangka waktu yang lebih lama, akibatnya siswa jarang berakhir di *time-out* lagi.

Gambar 8.3:

1. Strategi Resolusi Konflik

Terdapat berbagai strategi resolusi konflik yang dapat diterapkan pada PJOK, termasuk waktu perencanaan, bangku bicara, dan sudut konflik (Landers. 2014). Masing-masing adalah alternatif yang diarahkan oleh rekan kerja untuk *time-out* yang dirancang untuk perilaku yang tidak pantas yang melibatkan dua peserta didik yang berinteraksi satu sama lain. Ketika peserta didik duduk sendiri, seperti saat menyendiri, mereka tidak memiliki kesempatan untuk berdiskusi atau menyelesaikan masalah mereka. Strategi penyelesaian konflik, sebaliknya, memberi peserta didik yang tidak menunjukkan perilaku yang sesuai kesempatan untuk menyelesaikan konflik mereka. Ketika peserta didik menemukan diri mereka dalam konflik dengan orang lain di kelas, mereka dapat mengambil jalan ke area olahraga yang telah ditentukan sebelumnya, di mana mereka diminta untuk duduk bersama dan mengembangkan resolusi. Salah satu strategi paling efektif yang kami lihat digunakan untuk menyusun resolusi konflik adalah penggunaan "Tiga T" (Byrne. 2018; Cothran 2001). Dalam situasi ini, ruang resolusi konflik berisi sebuah bangku (atau dua kursi) dan pengatur waktu. Ini diikuti dengan mengembangkan komitmen praktis yang jelas dari kedua siswa mencoba untuk melakukan sesuatu secara berbeda untuk mengurangi kemungkinan perselisihan ini terulang kembali. Harus ada rencana sebelum peserta didik mengikuti kembali pelajaran.

Sadarilah bahwa, seperti dengan strategi pendidikan lainnya, peserta didik perlu diajarkan bagaimana menggunakan strategi resolusi konflik secara efektif. Isyarat dan pertanyaan dapat ditempel di dinding atau pada lembaran tertulis yang serupa dengan yang digunakan saat *time-out* untuk mendorong peserta didik menuju perilaku yang sesuai (Gambar 8.2a dan 8.2b). Peserta didik kemudian dapat membaca dan meninjau petunjuk untuk menilai sifat perilaku mereka dan mengembangkan alternatif. Pada dasarnya, proses ini menempatkan tanggung

jawab penyelesaian konflik pada peserta didik. Sebagaimana teknik baru lainnya, pembelajaran untuk melakukannya membutuhkan waktu, tetapi hasilnya adalah kelas yang lebih bekerja sama dan peserta didik yang belajar untuk menyelesaikan perbedaan mereka.

Konsep "SOAR"

Safe (aman)
Organized (terorganisir)
Achieving (capaian)
Respectful (menghormati)
Responsible (tanggung jawab)

Nama:________________________

Tanggal:______________________

Guru:_________________________

1. Apa yang kamu lakukan? Gambar dirimu dan apa yang kamu lakukan!

2. Gambar dirimu yang menunjukkan perubahan perilakumu menuju perilaku "SOAR". Dan tuliskan apa perilaku tersebut!

Jika kamu sudah siap, bawa kertas ini pada guru. Ingat, kamu harus tanggung-jawab pada aksimuV

Konsep "SOAR"

Safe (aman)
Organized (terorganisir)
Achieving (capaian)
Respectful (menghormati)
Responsible (tanggung jawab)

Nama:____________________

Tanggal:__________________

Guru:_____________________

1. Apa yang kamu lakukan?

   ____

2. Bagian "SOAR" mana yang kamu pikir tidak akan kamu ikuti?

   ____

3. Bagaimana perilakumu berdampak pada peserta didik di sekitarmu?

   ____

4. Apa perilaku yang kamu butuhkan untuk bergabung dengan kelas lagi?

   ____

5. Pikirkan dan tuliskan rencana singkatmu. Bagaimana kamu akan merubah perilakumu sehingga kamu dapat bergabung dengan peserta didik lain di kelas?

   ____

Jika kamu sudah siap, bawa kertas ini pada guru. Ingat, kamu harus tanggung-jawab pada aksimu.

Gambar 8.2 (a) Kiri: *Formulir Refleksi Time-Out untuk Kelas yang Lebih Rendah. (B) Kanan: Formulir Refleksi Time-Out untuk Kelas Atas.*

Kemungkinan Isyarat dan Pertanyaan untuk Resolusi Konflik

Masalah dengan kata-kata kita sendiri ...
Kapan dan di mana masalah itu terjadi ...
Strategi yang kita gunakan untuk menghindari masalah ...
Perilaku kita mempengaruhi orang lain oleh ...
Apa yang akan kita lakukan untuk mencegah masalah terulang kembali ...
Tindak lanjut yang akan kami lakukan sekarang. ..
Ini harus terjadi jika masalah terjadi lagi ...

2. Kontrak perilaku

Pernahkah Anda mencoba menurunkan berat badan dengan membuat "kesepakatan" dengan diri Anda sendiri atau dengan memberi penghargaan pada diri sendiri pada akhirnya kehilangan berat badan begitu banyak? Hal yang sama berlaku untuk beberapa siswa yang terbatas di kelas Anda. Mereka membutuhkan "kesepakatan" tertulis dengan guru sebagai pemicu untuk mewujudkan sesuatu. Kontrak perilaku menyediakan itu. Ini adalah kesepakatan tertulis antara seorang peserta didik dan guru tentang perilaku dalam pengaturan PJOK. Meskipun kelihatannya berlebihan, kontrak dapat dilakukan secara diam-diam, sederhana, dan secara pribadi untuk memberikan beberapa peserta didik fokus yang diperlukan untuk menikmati PJOK dan membiarkan yang lain menikmatinya.

Kontrak tersebut mencakup pernyataan tentang perilaku yang diinginkan, ketentuan (berapa banyak, untuk berapa lama), dan imbalan yang akan diperoleh jika perilaku dan ketentuan tersebut terpenuhi. Saat menggunakan kontrak perilaku, ingatlah bahwa peserta didik harus memiliki peran dalam mendefinisikan ketiga aspek kontrak: perilaku, kondisi, dan penghargaan. Setelah ketiganya disepakati, penting bagi kedua belah pihak (terkadang pihak ketiga sebagai saksi) untuk menandatangani perjanjian tersebut. Peserta didik harus diberi tahu tentang pentingnya kesepakatan tersebut dan, seperti halnya guru, memandangnya sebagai kesepakatan formal, jangan dianggap enteng. Gambar 8.3 memberikan contoh kontrak perilaku dengan satu peserta didik.

Tangkap Mereka Menjadi Baik dan Memberi Tahu Seseorang

Lebih Baik lagi, telepon, SMS, atau e-mail orang tua di akhir hari sekolah ketika siswa itu telah mengalami "hari yang sangat baik". Ingatlah bahwa bagi beberapa siswa, langkah kecil sangat berarti. Kirim SMS atau telepon setelah orang tua tiba di rumah. Anda akan kagum dengan reaksi orang tua ketika mereka menerima pesan positif. Anda akan semakin takjub dengan perubahan perilaku siswa sebagai hasil dari komunikasi positif dengan orang tua.

KONTRAK PERILAKU

Kim Thomas dan Mr. Diller setuju bahwa rencana berikut akan berlaku selama dua minggu ke depan.

Tanggal mulai ______________________Tanggal akhir ______________________

Kim akan

1. Tidak mengganggu pekerjaan peserta didik lain dengan mencoba menjatuhkan peralatan mereka.

2. Tidak mengganggu kelas dengan berbicara saat guru sedang berbicara.

3. Berpartisipasi dalam semua kegiatan dan berusaha keras untuk meningkatkan keterampilannya dalam melempar.

Tn. Diller akan

1. Memberi Kim bantuan individu untuk melempar.

2. Menghitung satu poin untuk setiap hari ketika Kim memenuhi tiga poin yang disebutkan di atas.

3. Biarkan Kim membantu dengan peralatan pendidikan jasmani selama satu minggu jika dia mendapatkan lima poin selama dua minggu kontrak.

telah ditandatangani ______________________

Gambar 8.4 *Kontrak perilaku khas*

3. Komunikasi dengan Orang Tua

Jika seorang siswa terus berperilaku tidak pantas dilakukan penyampaian masalah, laporan tertulis kepada orang tua dapat efektif untuk mendapatkan kerja sama siswa tersebut. Tetapi teknik ini harus digunakan hanya setelah pendekatan lain terbukti tidak berhasil. Laporan tertulis mencantumkan perilaku tertentu (Gambar 8.4). Siswa itu harus meminta laporan itu ditandatangani oleh orang tua dan kemudian mengembalikannya kepada Anda. Laporan tersebut biasanya diikuti dengan perbaikan perilaku.

LAPORAN PERILAKU PENDIDIKAN FISIK SEKOLAH DASAR

NAMA ______________________________ *TANGGAL* __________________________

Penelitian pendidikan secara konsisten menunjukkan bahwa ketika seorang guru menghabiskan waktu kelas untuk mengelola masalah disiplin, lebih sedikit pengajaran dan pembelajaran peserta didik yang terjadi. Perilaku mengganggu, oleh karena itu, merupakan alasan utama untuk prestasi peserta didik yang buruk.

Kami menyesal memberi tahu Anda bahwa siswa Anda menunjukkan perilaku buruk berikut selama kelas pendidikan jasmani hari ini:

_______ Berkelahi dengan orang lain

_______ Berdebat dengan orang lain

_______ Peralatan yang dianiaya

_______ Mengganggu pekerjaan orang lain

_______ Tidak sopan kepada orang lain

_______ Sering berpura-pura, bertingkah bodoh dan konyol

_______ Berbicara sementara guru sedang berbicara

_______ Menolak untuk berpartisipasi

_______ Malas, tidak memiliki kesibukan atau energi

_______ Terlambat ke kelas

_______ Mengganggu di lorong orang lain

_______ Terus menerus melakukan tugas; tidak mengikuti arahan guru

_______ Berbicara menggunakan bahasa tidak senonoh

_______ Tidak mendengarkan guru

Komentar Guru: ____

____

____

____

Mohon mendiskusikan kejadian hari ini dengan siswa Anda. Kami prihatin tentang bahaya yang ditimbulkan oleh perilaku siswa Anda terhadap dirinya dan teman sekelasnya. Kami akan terus menginformasikan perkembangan perilaku siswa Anda selama beberapa minggu mendatang.

Terima kasih atas kerja sama anda.

GURU ____________________

TANDA TANGAN ORANG TUA ____________________

Gambar 8.5 *Laporan Perilaku untuk Orang Tua*

LAPORAN PERILAKU PENDIDIKAN FISIK SEKOLAH DASAR

Nama ________________________________ *Tanggal* ____________________

Penelitian pendidikan telah menunjukkan bahwa ketika seorang guru menghabiskan waktu kelas untuk mengelola masalah disiplin, pengajaran dan pembelajaran yang terjadi akan berkurang. Oleh karena itu, ketika perilaku mengganggu tidak ada dalam situasi kelas, prestasi peserta didik yang lebih besar kemungkinan besar akan dihasilkan.

Kami dengan senang hati memberi tahu Anda bahwa ___*(nama siswa)*____secara konsisten menunjukkan perilaku teladan berikut di kelas pendidikan jasmani:

______ Mendengarkan guru

______ Sedang menjalankan tugas, mengikuti petunjuk

______ Ingin berpartisipasi

______ Sopan kepada orang lain

______ Perlakukan peralatan dengan perawatan

______ Bermain dengan aman

Siswa Anda sedang melakukan pekerjaan luar biasa dalam pendidikan jasmani dan kami bangga padanya. Anda patut dipuji karena mempersiapkan siswa Anda untuk berfungsi dengan baik di sekolah. Kami adalah guru yang lebih efektif karena usaha Anda.

Terima kasih atas kerja sama anda.

GURU ____________________

Gambar 8.6: *Surat yang "Baik" untuk Orang Tua*

4. Melibatkan kepala sekolah

Pada kesempatan yang jarang, Anda sebagai guru mungkin perlu mendiskusikan perilaku tidak pantas seorang siswa dengan kepala sekolah. Keputusan, bagaimanapun, tidak boleh dianggap enteng. Awalnya Anda mungkin ingin mencari nasihat dari guru lain yang lebih berpengalaman karena kemungkinan besar mereka telah berhasil menangani situasi serupa. Selain itu, Anda juga dapat memilih untuk mencari nasihat kepala sekolah Anda karena mereka berfungsi sebagai sumber penting bagi guru pemula.

5. Menjaga perilaku yang sesuai di seluruh kelas

Pada bagian ini kami menawarkan tiga pendekatan. Yang pertama dan kedua, penghargaan kelas dan penghargaan individu, jelas berorientasi pada perilaku dan dirancang untuk memperbaiki masalah dan kemudian mencari tahu mengapa masalah itu ada. Mereka untuk digunakan saat tidak ada lagi yang berhasil.

Pendekatan terakhir, mengembangkan pribadi dan tanggung jawab sosial adalah pengulangan yang lebih rinci tentang pembentukan lingkungan belajar. Meskipun kami tidak menganjurkan bahwa mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial adalah sistem manajemen, kami memasukkan pendekatan ini lagi karena penggunaannya menghasilkan peserta didik yang merupakan pembelajar aktif dan mitra yang mampu dalam pengalaman pendidikan mereka (Hellison 2011; Parker dan Stiehl, 2015; Stork dan Sanders, 2002). Pendekatan tanggung jawab pribadi dan sosial mendukung memotivasi peserta didik sebagai pembuat keputusan yang kompeten, dengan demikian, "manajemen" menjadi hampir bukan masalah.

6. Sistem penghargaan

Imbalan dapat mengurangi perilaku yang tidak pantas dan membantu membangun iklim yang positif. Perbaikan terjadi karena peserta didik tertarik pada penghargaan dan dengan demikian mengarahkan perilaku mereka ke perilaku yang sesuai dan jauh dari perilaku yang tidak pantas. Jika Anda memutuskan untuk menerapkan sistem penghargaan, pertimbangkan pedoman berikut:

- Periksa kebijakan sekolah dan dinas pendidikan untuk melihat apakah ada hadiah yang dilarang. Misalnya, pesta dengan makanan tidak diperbolehkan di beberapa sekolah, dan yang lain membatasi perjalanan luar sekolah. Hindari penggunaan permen atau camilan tidak sehat lainnya yang mungkin bertentangan dengan gaya hidup aktif yang sehat.
- Pastikan imbalan menarik bagi peserta didik. Penghargaan yang berhasil diperoleh dalam PJOK - Ini termasuk pengakuan publik (papan nama, papan foto, nama dalam buletin sekolah), waktu PJOK tambahan, waktu pilihan bebas (di akhir kelas atau di akhir minggu), hak istimewa khusus (membantu guru dengan kelas lain atau sebelum sekolah), perjalanan lapangan, penggunaan peralatan (meminjam peralatan untuk digunakan di rumah dan di akhir pekan), dan kaos. Terlepas dari imbalan apa yang ditetapkan, keefektifannya didasarkan pada partisipasi siswa dalam pengambilan keputusan. Cara termudah untuk melakukannya adalah dengan bertanya kepada mereka.
- Imbalannya harus menargetkan perilaku yang Anda kejar. Jika ingin siswa berhenti beraktivitas dan mendengarkan jika ditanya, penghargaannya haruslah untuk perilaku spesifik tersebut.
- Rancang sistem penghargaan tidak terlalu sulit untuk mencapai penghargaan (ini akan membuat peserta didik frustrasi) atau terlalu mudah (ini akan kehilangan perhatian mereka).
- Buat pencatatan mudah sehingga sistem Anda tidak membuat banyak dokumen.

Satu peringatan mengenai sistem penghargaan: Penelitian cukup jelas bahwa penghargaan ekstrinsik dapat mengurangi motivasi intrinsik (Deci, Koestner, dan Ryan, 1999; Wang, 2017). Artinya, jika peserta didik bekerja hanya untuk mendapatkan *reward*, mereka tidak akan termotivasi untuk melanjutkan perilaku

yang sama saat *reward* ditarik. Saat menggunakan sistem penghargaan, berhati-hatilah dalam menggunakannya.

7. Mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial

Karena PJOK sebagian besar berfokus pada pengembangan keterampilan dan kebugaran motorik, guru sering mengabaikan perkembangan sosial dan pribadi — hal yang biasanya dibutuhkan ketika seluruh kelas tampaknya tidak mampu merespons dengan tepat. Hellison (2011) menyatakan bahwa biasanya diasumsikan bahwa peserta didik akan terkendali dan kerjasama secara otomatis akan menghasilkan stabilitas. Seperti yang kita ketahui, kebahagiaan seperti itu tidak terjadi secara otomatis.

Tanggung jawab pribadi dan sosial melibatkan lebih banyak lagi. Dalam pengertian dasar, konsep tersebut dapat didefinisikan sebagai "penerimaan pribadi untuk bertanggung jawab atas perilaku kita tentang orang lain, lingkungan kita, dan diri kita sendiri" (Parker dan Stiehl, 2015, hlm. 175). Meskipun atribut ini muncul secara alami sampai batas tertentu, untuk berkembang sepenuhnya dan tepat, atribut ini harus dipelajari seperti keterampilan motorik. Jadi, mereka harus diajarkan dan dipraktikkan pada waktu yang sesuai dengan perkembangan dan dengan kesempatan yang sesuai dengan perkembangan (Brustad dan Parker, 2005). Mengenai kurikulum, ia mengidentifikasi tanggung jawab pribadi dan sosial dalam kaitannya dengan prinsip atau tujuan: penghormatan terhadap hak dan perasaan orang lain, partisipasi dan upaya, pengarahan diri sendiri, membantu orang lain, dan kepemimpinan. Sasaran ini kemudian disajikan dalam hierarki tingkat yang mewakili kemajuan informal.

8. Hukuman badan

Hukuman badan atau memukul siswa secara fisik, bertentangan dengan hukum di 31 negara bagian (Pusat Gunderson untuk Disiplin Efektif, 2017) dan di banyak sistem sekolah (tanyakan pada sistem Anda). Penulis teks ini sangat yakin bahwa ada strategi yang lebih tepat dan efektif untuk menangani perilaku buruk. Penggunaan jenis hukuman ini hanya membuktikan kepada peserta didik bahwa memukul orang lain secara fisik adalah alternatif yang sah bila tidak ada tindakan lain yang tampak efektif.

9. Keterampilan mengajar untuk memelihara lingkungan belajar yang produktif

Beberapa keterampilan lain dapat digunakan untuk membantu menjaga lingkungan juga. Salah satu alasan utama guru pemula berkutat dengan manajemen kelas adalah karena mereka begitu sibuk dengan hal-hal lain sehingga mereka tidak melihat perilaku yang tidak pantas, atau jika mereka melihatnya, mereka tidak yakin bagaimana mendekatinya. Strategi berikut berguna dalam memantau dan bereaksi (atau tidak bereaksi) terhadap perilaku peserta didik, memungkinkan Anda untuk konsisten dengan apa yang Anda lakukan.

- Jaga agar pola pergerakan tidak dapat diprediksi. Variasikan cara Anda bersirkulasi di kelas selama aktivitas. Berdirilah di berbagai tempat di tempat olahraga saat Anda memberikan arahan atau berbicara kepada seluruh kelas. Dalam pengalaman kami, banyak guru selalu "berbicara" dari tempat yang sama — misalnya, di samping *sound system*.
- Sering-seringlah memindai kelas untuk "menangkap peserta didik yang bersikap baik" dan menunjukkan perilaku yang sesuai. Misalnya, "Saya suka cara Nikko memegang peralatan." Untuk memindai, berhenti dan dengan cepat melihat ke seluruh kelas dalam arah yang telah ditentukan, biasanya dari kanan ke kiri, secara berkala.
- Pastikan semua peserta didik dapat melihat dan mendengar Anda. Praktik memberikan instruksi dalam situasi yang Anda hadapi gangguannya, bukan peserta didik — misalnya, peserta didik menjauh dari matahari atau kelompok lain. Pastikan Anda dapat melihat semua peserta didik sebelum Anda mulai.
- Berikan arahan yang jelas, ringkas, dan ulangi setidaknya satu kali untuk kejelasan, lalu ajukan pertanyaan untuk memeriksa pemahaman. Misalnya, setelah memberikan arahan, "Jalan, pilih bola atau *bean bag* yang akan digunakan untuk berlatih melempar dan menangkap, dan membawanya ke ruang pribadi Anda. Saya akan tahu Anda siap ketika saya melihat Anda berdiri di tempat Anda, memegang peralatan, tanyakan kepada seorang peserta didik apa yang seharusnya dia lakukan dan mintalah peserta didik mengulanginya kembali kepada Anda.
- Pisahkan aspek organisasi arahan dari aspek konten (Rink, 2014). Misalnya, untuk tugas melempar-dan-menangkap, Anda mungkin berkata, "Saat saya mengatakan 'Ayo', Anda masing-masing harus berjalan, mengambil bola, dan mencari ruang di tempat poli. Saya akan tahu Anda siap ketika saya melihat Anda masing-masing di tempat Anda sendiri dengan bola di kaki Anda. "Setelah aspek organisasi ini tercapai, maka tambahkan konten: *"On the signal*, kami akan berlatih melempar ke dinding. Saat Anda melempar, berkonsentrasilah untuk melangkah maju dengan kaki yang berlawanan. Apakah semua orang mengerti? Siap. Mulai." Dengan memisahkan organisasi dari konten, peserta didik dapat dengan jelas fokus pada bagian tugas yang berbeda.
- Pertahankan kualitas agar terlihat memiliki mata di belakang kepala Anda atau seperti beberapa orang menyebutnya, "dengan-itu-an"(Kounin, 1970).
- Menghadiri dua tugas secara bersamaan. Beberapa dekade yang lalu, Kounin (1970) menyebut keterampilan ini "tumpang tindih", hari ini bahasanya bisa dengan mudah menjadi *"multitasking"*. Misalnya, Anda harus dapat memberikan umpan balik kepada satu kelompok yang mempraktikkan permainan yang dirancang sendiri dan pada saat yang sama menyadari bahwa satu siswa telah meninggalkan *gym* untuk menggunakan kamar kecil.
- Hindari penyimpangan, menghentikan satu aktivitas, memulai aktivitas lain, dan kembali ke aktivitas pertama. (Kounin, 1970).

- Gunakan penargetan atau arahkan interaksi Anda ke peserta didik yang sesuai
- Tunjukkan keahlian waktu. Sebagai aturan umum, semakin pendek jeda waktu antara tindakan peserta didik dan perilaku guru, semakin baik. Jika, suatu kelas sedang berlatih menyeimbangkan dan bergulir, Anda melihat seorang peserta didik mendorong keseimbangan peserta didik lain, waktu efektif berarti bereaksi segera terhadap kejadian tersebut daripada menunggu untuk melihat apakah peserta didik tersebut didorong ke lantai lagi.
- Jika Anda mempraktikkan teknik ini secara konsisten dan teratur, fungsi gimnasium kemungkinan besar akan berkembang dengan cara meningkatkan pembelajaran. Masalah perilaku yang tidak pantas, meskipun tidak hilang, akan dibatasi.

Ringkasan

Kunci untuk menjaga lingkungan belajar adalah adanya perilaku yang sesuai yang mendukung tujuan pendidikan dari situasi tertentu. Selama waktu yang diperlukan untuk membangun lingkungan belajar, perilaku yang tidak sesuai untuk pengaturan tersebut dapat terjadi. Jika ya, pertama-tama guru harus memastikan bahwa rencana pelajarannya baik secara pedagogis. Jika ya, maka fokuskan pada perilaku peserta didik. Penting untuk dipahami bahwa masalah dengan perilaku yang tidak pantas adalah normal, semua guru akan menemui beberapa siswa yang diberi tugas.

Ada dua fase untuk mengelola perilaku yang tidak pantas: tanggapan langsung (jangka pendek) terhadap situasi dan strategi jangka panjang. Yang terakhir melibatkan dan mengenali kebutuhan untuk mencegah terulangnya perilaku dengan menemukan apa yang memicunya dan mengembangkan cara untuk membantu peserta didik mempelajari cara yang lebih konstruktif untuk menangani perilaku yang tidak pantas. Teknik jangka pendek memberi guru keterampilan praktis untuk digunakan secara instan ketika perilaku yang tidak diinginkan terjadi. Hanya setelah guru memperoleh dan secara konsisten menggunakan teknik-teknik ini dengan hasil yang positif barulah dia merasa nyaman dengan menangani aspek aspek jangka panjang dari perilaku yang tidak pantas. Teknik-teknik tersebut hanyalah cara untuk menghadapi perilaku langsung yang tidak pantas, sebagaian lingkungan belajar dan peserta didik dikembangkan menerima tanggung jawab atas perilaku mereka sendiri, teknik seperti itu seharusnya tidak lagi diperlukan dan dapat dihentikan secara bertahap.

Ketika perilaku yang tidak tepat pertama kali terjadi, guru harus menggunakan teknik untuk meningkatkan perilaku yang sesuai: interaksi positif, menghilangkan perlakuan berbeda, mendorong, mengabaikan perilaku yang tidak pantas, interaksi guru nonverbal, dan dialog orang ke orang. Ketika guru merasa perlu untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas, teknik yang berhasil mencakup praktik positif, berhenti, istirahat, perencanaan waktu, kontrak perilaku, surat kepada orang tua, dan melibatkan kepala sekolah. Ingat, strategi untuk mengurangi perilaku tidak harus selalu disertai dengan teknik untuk meningkatkan perilaku yang sesuai. Aktivitas fisik atau memukul siswa tidak boleh digunakan sebagai hukuman. Teknik untuk memfokuskan kembali seluruh kelas yang merupakan tugas termasuk penghargaan kelas, sistem token, dan menggabungkan sistem untuk mengembangkan tanggung jawab peserta didik. Strategi pemantauan dan reaksi dapat digunakan untuk membantu memelihara lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran.

10. Pertanyaan Pemahaman Bacaan

1. Apa langkah pertama Anda ketika sebagian besar peserta didik di kelas Anda berperilaku buruk? Mengapa?
2. Mengapa kita memilih untuk tidak menggunakan kata disiplin?
3. Apa arti perilaku yang pantas bukan sekadar, tidak adanya perilaku yang tidak pantas?
4. Apa saja jenis masalah yang mungkin terjadi di kelas? Mengapa penting untuk membedakan jenis masalah?
5. Apa strategi pertama untuk memelihara lingkungan belajar yang efektif di *gymnasium?* Teknik apa yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan ini?
6. Mengapa interaksi positif dengan peserta didik sangat penting, terutama di awal tahun?
7. Kapan Anda harus mengabaikan perilaku yang tidak pantas?
8. Apa arti perlakuan berbeda terhadap peserta didik? Bagaimana Anda dapat menentukan apakah Anda melakukan ini?
9. Apa poin utama yang perlu diingat dalam dialog orang-ke-orang dengan peserta didik?
10. Apa strategi kedua untuk menangani perilaku tidak pantas di *gymnasium*? Teknik apa yang dapat Anda gunakan untuk mencapai tujuan ini?
11. Apa karakteristik dari penghentian efektif?
12. Apa itu *time-out?* Hal apa yang harus Anda ingat saat menggunakan *time-out?* Kapan *time-out* tidak efektif? Bagaimana perbedaan waktu perencanaan dengan waktu habis?
13. Kapan surat untuk orang tua berguna? Apa yang harus Anda masukkan dalam surat itu?
14. Apa satu strategi untuk menghadapi seluruh kelas yang tidak dapat bekerja secara produktif?
15. Mengapa aktivitas fisik tidak digunakan sebagai hukuman?
16. Mengapa banyak teknik yang dibahas dalam unit ini tidak digunakan selama tahun ajaran berlangsung?
17. Jelaskan hubungan antara pengembangan tanggung jawab pribadi dan sosial serta manajemen.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Pendekatan Instruksional

Saya yakin bahwa metodologi khusus digunakan karena apa yang dipercaya guru tentang peserta didik dan proses pendidikan, bukan karena apa yang dia yakini tentang isi kursus.

-Kate Barrett (1973)-

Konsep Kunci

- Pendekatan instruksional menunjukkan bagaimana konten disampaikan kepada peserta didik.
- Pendekatan instruksional yang disajikan dalam unit ini berkisar dari instruksi langsung ke tidak langsung dan semuanya dirancang untuk menggerakkan peserta didik menjadi pembelajar yang lebih mandiri.
- Saat menggunakan pendekatan pengajaran interaktif, guru mempengaruhi tanggapan peserta didik dengan memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, menunjukkan kepada mereka bagaimana cara berlatih, dan mengarahkan latihan mereka.

- Dalam pendekatan pengajaran sebaya, guru merancang dan mengomunikasikan tugas, peserta didik mengambil peran memberikan umpan balik dan penilaian.
- Pendekatan instruksional penemuan terbimbing, baik *konvergen* atau *divergen*, dirancang untuk membiarkan peserta didik berpikir dan memecahkan masalah.
- Dalam pendekatan pembelajaran kooperatif, ketergantungan kelompok dan tanggung jawab individu dipromosikan tanpa mengorbankan integritas pembelajaran keterampilan motorik.
- Pengajaran yang dirancang siswa, dalam bentuk tugas atau kontrak yang dirancang siswa, memungkinkan siswa untuk menyusun pembelajaran mereka sendiri.
- Pendekatan instruksional pengajaran tugas melibatkan peserta didik yang berbeda (seringkali secara individu atau berpasangan) mempraktikkan tugas yang berbeda pada waktu yang sama.

Tema keahlian sering disebut sebagai model kurikuler (Lund dan Tannehill, 2015), namun tema keterampilan juga mencakup pedagogi tertentu atau cara mengajar. Dalam buku ini, pendekatan instruksional disebut sebagai interaksi terencana antara guru dan peserta didik yang dirancang untuk menghasilkan pencapaian hasil belajar yang dipilih (Byra, 2006). Tiga aspek membedakan satu pendekatan dari yang lain: (1) tindakan dan keputusan yang dibuat guru; (2) tindakan dan keputusan yang dibuat peserta didik; dan (3) tujuan yang dicapai hubungan peserta didik-guru (Mosston dan Ashworth, 2008). Dengan kata lain, pendekatan instruksional mendefinisikan berbagai cara guru mengatur pengajaran, daripada apa yang diajarkan (Rink, 2014). Unit ini berfokus pada enam pendekatan instruksional — pengajaran interaktif, pengajaran tugas, penemuan terbimbing, pengajaran rekan, pembelajaran kooperatif, dan instruksi yang dirancang siswa — yang kami temukan paling berguna dalam pengajaran PJOK Sekolah Dasar.

1. Pendekatan intruksional

Di bagian berikut, kami mengidentifikasi enam pendekatan instruksional yang kami temukan berguna dalam mengajarkan tema keterampilan. Tabel 9.1 menguraikan pendekatan dan karakteristik masing-masing. Panah di sisi kiri tabel menunjukkan seberapa "langsung" suatu pendekatan; semakin langsung pendekatannya, semakin banyak keputusan yang dibuat guru dan semakin sedikit keputusan yang dibuat peserta didik. Alternatifnya, semakin tidak langsung pendekatannya, semakin banyak keputusan yang dibuat oleh peserta didik dan semakin sedikit yang dibuat oleh guru. Ketika seorang guru beralih dari pendekatan langsung ke tidak langsung, keterampilan mengajar menjadi lebih maju.

2. Pengajaran Interaktif

Pengajaran interaktif, sering disebut sebagai instruksi langsung, sejauh ini merupakan pendekatan yang paling umum (dan mungkin termudah) yang digunakan dalam kelas PJOK. Dalam upaya untuk tidak mengacaukan pengertian keterusterangan instruksi dengan nama pendekatan pengajaran, kami telah memilih untuk menggunakan istilah tersebut. pengajaran interaktif (Rink, 2014). Pengajaran interaktif ada di sudut kiri atas Tabel 9.1, dengan demikian, ini adalah gaya pengajaran yang sangat langsung. Dalam pengajaran interaktif, guru membimbing tanggapan peserta didik dengan memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan, menunjukkan kepada mereka bagaimana cara berlatih, kemudian mengatur latihan mereka. Peserta didik biasanya bekerja secara keseluruhan atau dalam kelompok kecil. Saat peserta didik berlatih, guru mengevaluasi apa yang mereka lakukan dan memberikan lebih banyak petunjuk. Setiap keputusan guru (instruksi) didasarkan pada tanggapan yang diberikan peserta didik untuk tugas sebelumnya. Kemampuan untuk mengamati respons gerakan dan membuat keputusan instan tentang tugas berikutnya adalah keterampilan yang sulit untuk dikembangkan. Guru mengkomunikasikan isi dan mengontrol kecepatan pelajaran. Biasanya seluruh kelas mempraktikkan tugas yang sama atau variasi dari tugas itu.

Pengajaran interaktif efektif ketika tujuan guru adalah meminta peserta didik mempelajari keterampilan tertentu dan melakukannya dengan benar dengan cara yang spesifik, misalnya, berguling ke arah depan yang tetap berputar. Pada titik ini, pengajaran interaktif akan menjadi pilihan instruksional yang tepat — beberapa siswa mungkin belajar cara berguling yang benar tanpa bantuan Anda, tetapi banyak yang tidak. Namun, pengajaran interaktif bukanlah pendekatan yang tepat untuk peserta didik yang berada pada tingkat prakontrol dalam perkembangan keterampilan dan tidak siap berkembang untuk menghasilkan pola keterampilan yang matang. Peserta didik ini perlu mengeksplorasi suatu keterampilan (lihat bagian penemuan terbimbing yang mengikuti).

Tabel 9.1 Enam Pendekatan Instruksional

Pendekatan Instruksional	Tujuan	Keterampilan Guru	Karakteristik Peserta Didik	Kandungan	Konteks
Pengajaran interaktif.	Pembelajaran keterampilan yang efisien.	Kejelasan.	Peserta didik tingkat kontrol; peserta didik baru.	Keterampilan khusus.	Seluruh kelas.
Pengajaran tugas.	Pembelajaran keterampilan + kemandirian.	Kemampuan untuk memantau lingkungan multifaset.	Keterampilan kerja mandiri.	Keterampilan yang sudah dipelajari; penilaian diri; tugas berorientasi produk.	Ruang besar.
Pengajaran sebaya.	Pembelajaran keterampilan + kerjasama.	Pemantauan aktif.	Keterampilan kerja mandiri.	Isyarat yang sederhana dan jelas; kinerja terbatas.	Ruang besar Grup besar.

KETERAMPILAN MENGAJAR AKTIF

Penemuan terbimbing.	Pembelajaran keterampilan + transfer; pemecahan masalah.	Pertanyaan.	Peserta didik tingkat pra-kontrol Semua pelajar dengan konten baru.	Pembelajaran Konsep Eksplorasi.	Seluruh kelas.
Pembelajaran kooperatif.	Pembelajaran keterampilan + interdepensi kelompok; tanggung jawab individu.	Kemampuan untuk merancang tugas yang berarti.	Keterampilan kerja mandiri.	Urutan kompleks; keterampilan dasar.	Grup_ Grup.
Pengajaran yang dirancang siswa.	Pembelajaran keterampilan + tanggung jawab diri.	Kemampuan untuk memandu dan memantau.	Kemampuan untuk menggunakan waktu dengan bijak; keterampilan kerja mandiri.	Penerapan keterampilan yang dipelajari.	Grup.

Pengajaran interaktif menggunakan semua komponen pengajaran yang efektif, tetapi lima di antaranya sangat penting.

- Awalnya guru memberikan ide yang jelas kepada peserta didik tentang apa yang harus dipelajari. Guru atau peserta didik berusaha mendemonstrasikan keterampilan dan mengidentifikasi elemen kritis penting dari keterampilan tersebut. Misalnya, guru yang berfokus pada pendaratan dari lompatan menekankan pada peragaan bahwa untuk pendaratan yang santai dan tenang, pergelangan kaki, pinggul, dan lutut harus diluruskan saat mendarat. Guru kemudian memberikan tugas yang berfokus pada satu isyarat pada satu waktu.
- Aspek kedua adalah memberikan penjelasan dan instruksi dengan jelas dan sering mengulang isyaratnya. Pada akhir pelajaran, kita sering meminta siswa mengulangi isyarat agar kita tahu apakah kita sudah efektif. Jawaban peserta didik atas pertanyaan, "Apa adanya hal penting untuk diingat saat Anda mencoba mendarat dengan santai dan tanpa suara dari lompatan?" akan memberi tahu Anda apakah peserta didik telah benar-benar mengingat isyarat pengajaran Anda terkait dengan pendaratan yang santai dan tenang.
- Selanjutnya, guru memberikan umpan balik yang spesifik. Dalam contoh kita, peserta didik sekarang berlatih mengeluarkan kata-kata mereka, seperti; lutut, pinggul, dan pergelangan kaki saat mendarat; guru secara khusus memberi mereka umpan balik tentang seberapa baik mereka mengencangkan lutut, pinggul, dan pergelangan kaki. Begitu peserta didik memiliki gagasan besar — pendaratan yang lembut dan tenang — guru membantu mereka mendarat dengan lembut dan tenang dengan menyusun tugas yang sesuai dan memberi mereka informasi tentang seberapa baik kinerja mereka. Guru melanjutkan dengan langkah-langkah kecil tetapi dengan langkah yang cepat.
- Salah satu faktor yang paling penting dan jelas dalam pengajaran interaktif sering kali diabaikan. Peserta didik membutuhkan banyak kesempatan untuk berlatih jika mereka benar-benar akan belajar mendarat dengan lembut dan

tenang. Untuk itu, kami selalu berusaha menyusun situasi pembelajaran agar peserta didik banyak berlatih. Seringkali kami dapat mengatur lingkungan sehingga peserta didik jarang, jika pernah, harus menunggu. Kami mencoba untuk memastikan semua siswa aktif setidaknya 50 persen dari pelajaran, dan lebih banyak lagi jika memungkinkan.

- Tingkat keberhasilan yang tinggi juga penting untuk pembelajaran, terutama saat mempelajari keterampilan dasar. Kami menyiapkan tugas yang memungkinkan peserta didik menjadi sukses sekitar 80 persen dari waktu. Ini memotivasi peserta didik dan memungkinkan mereka memahami satu keterampilan sebelum melanjutkan ke tingkat berikutnya. Jika peserta didik tidak bisa mendarat dengan lembut dan dengan tenang ketika mereka melompat dari lantai, jelas mereka tidak akan bisa mendarat secara efektif ketika mereka melompat dari bangku atau kotak kayu.

Dengan menggunakan pendekatan pengajaran interaktif, guru ini dapat secara efektif mengkomunikasikan konten tertentu ke kelas secara keseluruhan.

Gambar 9.1: *Guru menggunakan pendekatan pengajaran interaktif pada peserta didik*

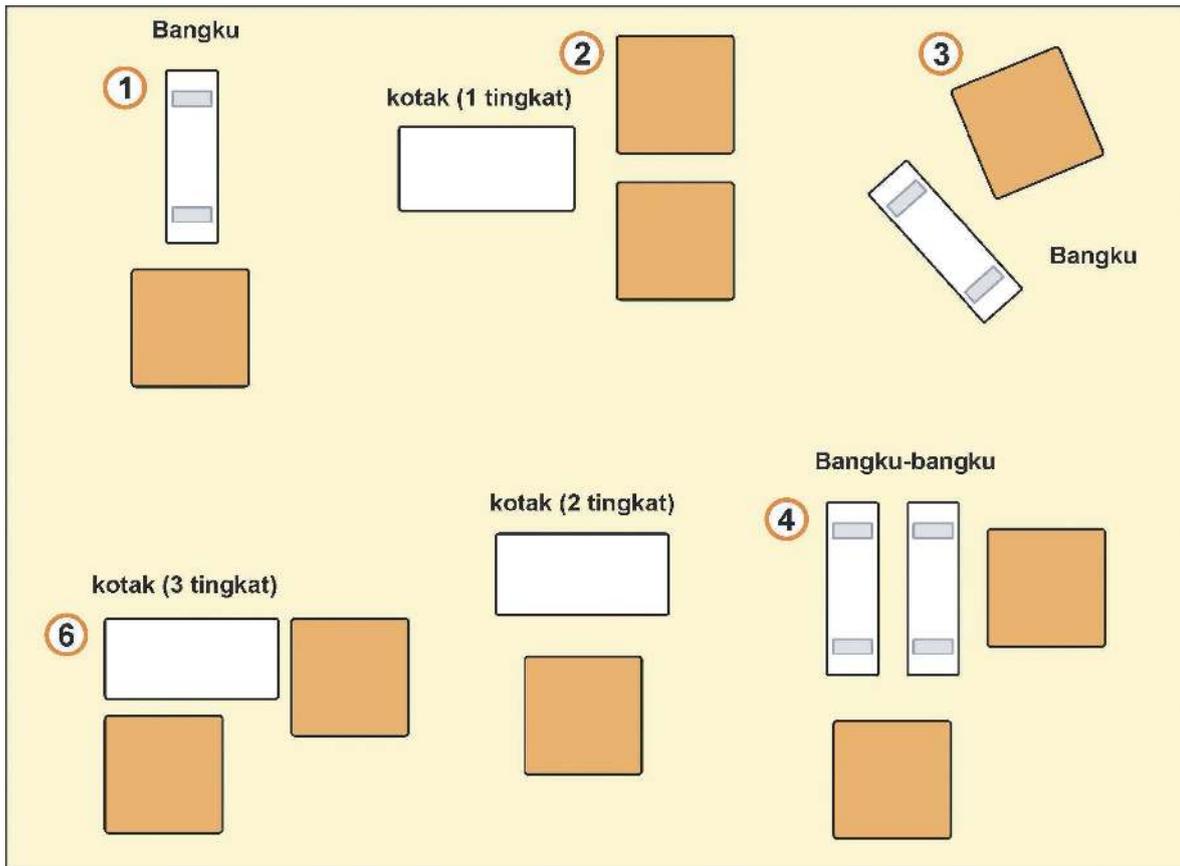
3. Pengajaran Tugas

Tabel 9.1, Pengajaran tugas adalah pendekatan instruksional "kurang langsung" pertama karena memungkinkan peserta didik yang berbeda untuk mempraktikkan tugas yang berbeda pada waktu yang sama. Pendekatan ini sering disebut pengajaran stasiun. Dalam pendekatan kami, pengajaran tugas mencakup stasiun dan lembar tugas. Dengan pilihan mana pun, peserta didik yang berbeda mempraktikkan tugas yang berbeda dan spesifik, seringkali dengan kecepatan mereka sendiri dan mengukur kinerja mereka terhadap kriteria yang telah dirancang sebelumnya di sepanjang pelajaran.

Stasiun menyediakan beberapa area aktivitas (atau pusat pembelajaran) di ruang pengajaran, masing-masing dengan tugas yang berbeda, di mana peserta didik berputar selama kelas. Lihat Gambar 9.1 untuk contoh pengaturan stasiun yang dapat digunakan untuk mempraktikkan berbagai keterampilan keseimbangan selama satu pelajaran.

Lembar tugas memberikan opsi pengajaran tugas lain yang memungkinkan peserta didik untuk berlatih dengan kecepatan mereka sendiri. Setiap siswa diberi lembar tugas (Gambar 9.2), yang berisi perkembangan kegiatan dan kriteria penyelesaian. Setelah berhasil menyelesaikan setiap tugas, peserta didik mencatatnya di lembar tugas dengan tanggal hari itu dan kemudian meminta guru, orang tua, peserta didik lain, atau siswa yang lebih tua untuk mengamati pencapaian dan menandatangani lembar tersebut. Awalnya kami memiliki seluruh kelas bekerja pada lembar tugas yang sama pada waktu yang sama. Saat peserta didik belajar menggunakan lembar tugas, kami membiarkan mereka memilih dari lembar tugas pada beberapa tema keterampilan yang berbeda. Satu cara untuk menggunakan lembar tugas adalah dengan mengembangkan beberapa lembar tugas untuk setiap tingkat kemahiran umum untuk setiap tema keterampilan dan menyimpannya dalam kotak dengan pemisah file. Peserta didik kemudian dapat memilih kartu tugas pada tingkat kemahiran keterampilan yang sesuai (C. Galvan, komunikasi pribadi, 2011). Gambar 9.3 memberikan contoh kartu tugas untuk tema keterampilan memukul dengan raket dan dayung di beberapa level.

Salah satu keuntungan dari pendekatan pengajaran tugas adalah memungkinkan Anda untuk mengatur area yang tidak mengharuskan peserta didik untuk mengantri untuk belokan, sehingga dapat menutupi keterbatasan ruang dan peralatan. Jika, misalnya, dalam unit timbangan Anda memiliki jumlah papan timbangan dan balok timbangan yang terbatas, Anda dapat merancang tugas untuk setiap peralatan dan meminta peserta didik untuk memutar di antara stasiun-stasiun tersebut. Pendekatan instruksional pengajaran tugas juga bekerja dengan baik ketika peserta didik harus tersebar di ruang yang luas dan komunikasi verbal sulit.

Dengan pengajaran tugas, peserta didik tidak akan terlibat dalam aktivitas yang sama secara bersamaan; mereka dan Anda harus siap untuk melakukan lebih dari satu aktivitas pada saat yang bersamaan. Pengajaran tugas yang efisien menuntut keterampilan organisasi dan manajerial yang rumit di bagian guru. Untuk mendapatkan manfaat dari pendekatan tugas-mengajar, peserta didik harus memiliki keterampilan kerja mandiri yang baik dan dapat berfungsi tanpa pengawasan guru yang ketat. Berhenti ketika ditanya, berputar secara sistematis, dan tidak mengganggu orang lain adalah keterampilan yang perlu dilatih oleh peserta didik sebelum mereka dapat menggunakan stasiun secara efektif.

Gambar 9.2: *Penataan pos (pusat belajar) di ruang belajar*

LEMBAR TUGAS MELEMPAR DAN MENANGKAP

Petunjuk arah: Lembar tugas ini mencantumkan 20 tugas. Beberapa mudah. Beberapa sangat sulit. Ketika Anda mendapatkan tugas yang tidak dapat Anda lakukan, itulah yang menghabiskan waktu untuk berlatih. Jangan khawatirkan teman sekelas lainnya. Coba saja berlatih agar Anda bisa meningkat. Saya akan membantu Anda saat Anda berlatih. Anda dapat melakukan ini sebagai mitra, dalam kelompok, atau sendiri. Jika Anda sudah bisa melakukan tugas, tulis inisial Anda di sebelahnya. Untuk tugas yang bertanda bintang ("), minta guru untuk melihatnya juga.

Nama Anda ______________________________

Inisial:

1. _______ *Saya bisa melempar menggunakan "Point, step, and throw" 10 kali..*
2. _______ *Saya bisa melempar jadi target yang bergerak (teman sekelas) bisa menangkap.*
3. _______ *Saya bisa melempar ke target di dinding 4 kali.*
4. _______ *Saya bisa melakukan 10 sit-up.*
5. _______ *Saya bisa melempar ke target di dinding sambil bergerak.*
6. _______ *Saya bisa melempar 10 kali kepada seorang rekan*
7. _______ *Saya bisa memberitahu Tuan Hayes kapan ulang tahunku*
8. _______ *Saya bisa melempar bola ke dinding dan menangkapnya 5 kali.*
9. _______ *Saya bisa menangkap bola dengan satu tangan 8 kali.*
10. _______ *Saya dapat mencapai target di dinding 7 dari 10 kali.*
11. _______ *Saya dapat mencapai target di dinding dari jauh sebanyak 3 kali.*
12. _______ *Saya bisa melempar dan memukul poster di dinding 2 kali berturut-turut.*
13. _______ *Saya bisa memberi Mr. Hayes tos.*
14. _______ *Saya bisa melempar dan menangkap syal 20 kali di udara.*
15. _______ *Saya bisa melakukan 20 jumping jack.*
16. _______ *Saya bisa menangkap di atas kepala saya 10 kali.*
17. _______ *Saya bisa menangkap di bawah pinggang saya 10 kali.*
18. _______ *Saya bisa melewati gym 2 kali.*
19. _______ *Saya bisa melempar dan menangkap tepat di bawah langit-langit 4 kali berturut-turut.*
20. _______ *Buat tantangan Anda sendiri (tulis di tempat di bawah):*

Gambar 9.2. *Lembar Tugas (Jeremy Hayes, UNC)*

Pendekatan instruksional tugas bekerja dengan baik ketika peserta didik mempraktikkan keterampilan yang telah diajarkan, melakukan penilaian diri, atau melakukan tugas berorientasi produk. Pendekatan ini tidak efektif untuk memperkenalkan keterampilan baru atau kompleks. Mengajar tugas berfungsi paling

baik dengan tugas-tugas sederhana yang dapat dideskripsikan dengan jelas dan lengkap serta memiliki tujuan yang jelas — misalnya, "Lakukan 10 lemparan yang mencapai target lalu mundur selangkah."

Pengajaran tugas memberi peserta didik kesempatan terstruktur untuk bekerja sendiri atau dengan teman, tetapi hal itu dapat menimbulkan masalah manajemen. Kelima saran ini membuat pengajaran tugas lebih efektif.

- Jelaskan secara singkat semua stasiun dan lembar tugas kepada kelas sebelum mengirim peserta didik keluar untuk berlatih. Lebih informasi rinci tentang apa yang terjadi di sebuah stasiun dapat disediakan melalui poster dengan poin peluru atau gambar atau informasi pada tablet atau perangkat digital lainnya di setiap stasiun. Beri tahu peserta didik apa yang harus mereka lakukan dan, jika mereka ingin aktivitas diverifikasi, siapa yang melakukan verifikasi (guru atau peserta didik lain).
- Struktur stasiun atau lembar tugas mungkin berbeda. Beberapa guru menggunakan arahan tertulis yang menyediakan pilihan untuk berbagai tingkat keterampilan, dan peserta didik dapat memilih di tingkat mana mereka akan berlatih. Misalnya, di *fitness station*, mungkin ada pilihan antara lompat tali selama 15 detik dengan dua kaki; lompat tali selama 15 detik dengan kaki kanan dan kemudian 15 detik dengan kaki kiri; atau lompat tali secepat mungkin selama 20 detik. Opsi di sebuah stasiun mungkin juga melibatkan pemilihan peralatan yang berbeda. Lihat Gambar 9.4 untuk contoh kartu tugas yang menyediakan berbagai tingkat kemampuan.
- Pastikan aspek manajerial eksplisit. Hapus area di mana aktivitas akan terjadi atau di mana stasiun-stasiun tertentu berada. Rancang, jelaskan, dan ajarkan sistem rotasi antar stasiun atau area. Kami awalnya meminta peserta didik mengganti stasiun dengan sinyal. Setelah peserta didik dapat berfungsi dengan menggunakan strategi ini, mereka dapat diizinkan untuk memilih stasiun tempat mereka ingin bekerja (meskipun kami biasanya membatasi jumlah peserta didik di satu area atau stasiun). Pada akhirnya peserta didik dapat melakukan rotasi dari satu stasiun ke stasiun lainnya dengan kecepatan mereka sendiri. Pasang petunjuk dan petunjuk yang diperlukan di setiap stasiun atau area latihan. Teknik ini secara substansial mengurangi waktu yang dihabiskan untuk memberikan instruksi tambahan.
- Bergerak di sekitar ruangan dan sering-seringlah memeriksa dengan peserta didik. Peran guru bukanlah duduk dan menonton tetapi untuk mengamati, mengevaluasi, dan memberikan umpan balik.
- Mulailah perlahan dengan hanya beberapa (mungkin tiga) stasiun atau lembar tugas kecil (mungkin lima item) di akhir pelajaran. Dalam pengalaman kami, peserta didik menikmati mengerjakan lembar tugas dan di stasiun, terutama sebagai aktivitas puncak, tetapi mereka membutuhkan bimbingan jika pendekatan ini akan berhasil untuk mereka dan Anda.

Memukul dengan raket dan jenis pemukul lainnya
Level Oranye (2)

1. Saya dapat memukul bola di permukaan tanah secara berurutan sampai sepuluh kali.
2. Saya dapat memukul sebuah benda di permukaan tanah sepuluh kali secara berurutan
3. Saya dapat memukul bola menuju garis tertentu
4. Saya dapat memantulkan bola ke tanah lalu memukulnya sebanyak 10 kali
5. Saya dapat memukul bola ke dinding sebanyak 5 kali

Memukul dengan raket dan jenis pemukul lainnya
Level Kuning (3)

1. Saya dapat memukul bola ke arah dinding dengan pukulan backhand dari jarak 3 meter. Lakukan sebanyak 30 kali berurutan. "sisi tubuhku menghadap sasaran".
2. Saya dapat melakukan langkah mundur lebar dan memukul bola ke arah dinding sambil mengeja nama depan saya. "sisi tubuhku menghadap sasaran dan ada gerak lanjutan"
3. Saya dapat memukul ke arah sebuah titik di dinding sepuluh kali menggunakan pukulan *forehand* dan kemudian menggunakan pukulan backhand "ayunan dengan level yang berbeda dan gerak lanjutan"
4. Ambil jarak yang kemudian kamu mampu melakukan pukulan ke target dengan pukulan *backhand* setidaknya 20 kali. Berapa banyak kamu dapat memukul tepat sasaran tanpa meleset?
5. Saya dapat memukul bola 20 kali secara berurutan sambil berganti dari pukulan forehand ke backhand "langkah cepat dan menyamping ke target"

Gambar 9.4 *Kartu tugas (Critine Galvan, CSU, Log Beach)*

4. Pengajaran Sebaya/*Peer Teaching*

Pengajaran tugas memberi peserta didik kesempatan awal untuk bekerja secara mandiri dari guru. Pengajaran rekan membawa ini selangkah lebih maju. Pendekatan instruksional ini menggunakan rekan-rekan yang bekerja sama berpasangan atau dalam kelompok kecil untuk secara aktif mengajar satu sama lain. Pengajaran sebaya memberikan pengalaman tidak langsung yang memenuhi berbagai tujuan pendidikan: Ini memberikan media yang efektif bagi peserta didik untuk belajar keterampilan — mereka menerima banyak kesempatan latihan, banyak umpan balik, dan kesempatan untuk menganalisis keterampilan secara kognitif — dan pada saat yang sama, mereka belajar untuk bekerja satu sama lain. Dalam pengajaran sebaya, guru merencsiswaan tugas dan mengomunikasikannya kepada peserta didik, peserta didik mengambil peran memberikan umpan balik dan penilaian. Peserta didik dan guru berbagi peragaan keterampilan. Seringkali guru akan mendemonstrasikan pada awalnya dan peserta didik, sebagai guru sebaya, akan mengulangi peragaan seperlunya.

Contoh sederhana dari pengajaran dengan rekan adalah menggunakan teman untuk membantu mengajarkan lemparan tangan. Guru mungkin berkata, "Untuk tugas berikutnya, Anda akan mengajari teman sekelas lainnya cara melempar. Masing-masing dari Anda akan menjadi pemain dan pelatih. Saat Anda menjadi pemain, Anda akan melempar lima kali ke dinding. Rekan Anda, sang pelatih, akan

memiliki sebuah kartu dengan gambar seseorang yang sedang melempar dan semua isyarat yang diberi label. Pelatih akan memberi tahu Anda satu per satu. Kemudian Anda akan berlatih, dan mereka akan melihat apakah Anda melakukan isyarat. Jika Anda melakukannya dengan benar, pelatih Anda akan memberi Anda 'jempol', jika Anda masih perlu latihan, pelatih Anda akan memberi tahu Anda apa yang harus diperbaiki untuk lemparan berikutnya. Kemudian Anda bisa berlatih lagi. Setelah setiap lima lemparan, ubah peran. Beginilah tampilannya dan suaranya. "Pada titik ini guru mendemonstrasikan seluruh tugas sambil memberikan umpan balik sampel kepada pelempar. Gambar 9.5 memberikan contoh kartu pelatih untuk lemparan *overhand*. Kami tahu seorang guru Sekolah Dasar yang menggunakan *iPod Touches* untuk melakukan hal yang sama, kecuali dalam hal ini seorang peserta didik merekam yang lain dan kemudian rekannya berbicara tentang pertunjukan dan memberi saran satu sama lain.

Dalam kasus lain, pengajaran sebaya dapat digunakan dengan kelompok kecil. Ini sangat berguna ketika kelompok telah mengembangkan tarian, senam, atau lompat tali rutin atau merancang permainan mereka sendiri. Satu kelompok mengajar kelompok lain untuk melakukan rutinitas atau memainkan permainan dan kemudian mereka bergantian. Ini jauh lebih menguntungkan daripada meminta kelompok tampil di depan kelas karena lebih banyak orang yang aktif sekaligus dan tidak ada siswa yang disorot di depan orang lain.

Peserta didik harus dapat bekerja secara kooperatif dan mandiri agar pengajaran sebaya berhasil. Mereka harus cukup bertanggung jawab untuk menganggap serius tugas mengajar peserta didik lain. Peserta didik diminta untuk memberikan umpan balik serta menganalisis kinerja; oleh karena itu, mereka harus mengetahui isyarat dan seperti apa keterampilan itu. Peran guru dalam hal umpan balik berubah; alih-alih memberikan umpan balik kepada siswa yang melakukan keterampilan, guru memberikan umpan balik kepada pelatih tentang apa yang dia lihat dan katakan kepada pemain.

Pengajaran sebaya dapat bekerja dengan konten apa pun, tetapi bekerja paling baik bila keterampilannya sederhana, ada kriteria yang jelas untuk observasi, dan kinerjanya dibatasi serta mudah diukur. Misalnya, pengajaran sebaya bekerja dengan baik dengan keterampilan dasar tetapi jauh lebih sulit dengan keterampilan dinamis dan taktis. Peserta didik sangat menikmati menjadi guru, tetapi karena mengajar membutuhkan analisis suatu keterampilan, peserta didik harus mampu mengamati keterampilan dan memberikan umpan balik — sesuatu pengajaran sebaya memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menganalisis dan mengajarkan keterampilan sambil belajar bekerja dengan orang lain guru dapat membantu mereka belajar melalui presentasi tugasnya.

Untuk pengajaran sebaya menjadi pendekatan instruksional yang efektif, ikuti beberapa poin kunci:

- Keterampilan harus sederhana, petunjuk observasi jelas, dan kinerja mudah diukur.
- Tempelkan isyarat baik di dinding atau di kartu petunjuk individu sehingga guru sebaya dapat mengingatnya.
- Peserta didik perlu memiliki keterampilan memberi dan menerima umpan balik dari orang lain. Kami merasa itu berguna untuk mendemonstrasikan dan bermain peran seperti apa ini dan suaranya.
- Mulailah dari yang kecil. Anda dapat mempertimbangkan untuk memasukkan satu tugas pengajaran dengan rekan dalam sebuah pelajaran dan kemudian mengembangkannya.

Gambar 9.5 Kartu Tugas Pembelajaran Teman Sebaya

Bantu pasangan Anda belajar melempar

Tiga isyarat yang menjadi fokus kami hari ini adalah:

Anda harus "melatih" pasangan Anda menggunakan satu isyarat pada satu waktu. Misalnya, minta pasangan Anda melakukan lima lemparan pertama untuk memastikan lengannya menghadap ke belakang. Kemudian ketika mereka melakukan lima lemparan kedua, pastikan mereka melangkah dengan kaki yang berlawanan. Pada lima lemparan terakhir fokuslah pada tindak lanjut. Setelah selesai, bantu satu sama lain untuk memutuskan apa yang perlu Anda latih lebih banyak.

Mengajar itu mudah. Yang Anda lakukan hanyalah memberi tahu mereka dan mereka melakukannya. -Tingkat empat setelah mengajarkan permainan yang dirancang sendiri ke kelompok lain

5. Penemuan Terbimbing

Pendekatan instruksional keempat adalah penemuan terbimbing. Penemuan terpandu dirancang untuk memfasilitasi pemikiran kritis peserta didik, sebagaimana tercermin dalam respons gerakan mereka, dan untuk membiarkan mereka memecahkan masalah daripada meniru kinerja yang benar dari guru atau peserta didik lain. Penemuan yang dipandu juga meningkatkan minat dan motivasi peserta didik (Chen 2001). Dalam hal ini berpusat pada peserta didik pendekatan, guru biasanya memberikan tugas dengan mengajukan pertanyaan. Guru paling sering menjelaskan bagaimana tugas akan dipraktikkan dan beberapa cara untuk

mengukur keberhasilan, tetapi bagaimana cara melakssiswaan tugas tersebut diserahkan kepada siswa untuk mengeksplorasi dan menafsirkannya. Misalnya, guru berkata, “Dari tempatmu di lantai, cobalah menendang bola ke dinding baik di udara maupun di tanah”. Siswa itu tahu cara berlatih (dari titik di lantai, menendang) dan sedikit tentang keberhasilan (ke dinding, di udara, dan di tanah), tetapi sisanya diserahkan kepada si siswa. Penemuan terpandu benar-benar berfungsi sebagai payung bagi dua jenis penemuan yang berbeda: *konvergen* dan *divergen*. Yang satu meminta peserta didik untuk menemukan satu jawaban untuk sebuah tugas, sedangkan yang lain meminta peserta didik untuk menemukan banyak jawaban untuk sebuah tugas.

6. Inkuiri *Konvergen*

Inkuiri *konvergen* mendorong peserta didik untuk menemukan jawaban yang sama untuk serangkaian pertanyaan yang diajukan guru. Guru membimbing peserta didik menuju satu atau lebih jawaban yang benar. Pendekatan ini telah berhasil diadaptasi sepenuhnya untuk mengajarkan keterampilan dan strategi permainan, dan ini adalah prinsip dasar yang mendasari permainan pengajaran untuk memahami atau pendekatan taktis untuk permainan pengajaran (Mitchell, Oslin, dan Griffin, 2013). Mosston dan Ashworth (2008) menyarankan bahwa peserta didik dapat menemukan ide, persamaan, perbedaan, prinsip (aturan yang mengatur), tatanan atau sistem, aktivitas fisik atau gerakan tertentu, bagaimana, mengapa, batas (dimensi “berapa banyak,” “seberapa cepat”), dan elemen lainnya. Ketika kami ingin peserta didik mempelajari salah satu elemen ini, kami sering menggunakan pendekatan penemuan untuk meningkatkan keterlibatan mereka.

Urutan berikut menggambarkan Mosston dan Ashworth (2008, pp. 157-58) teknik tali miring klasik adalah contoh yang sangat baik dari penyelidikan *konvergen* yang mendorong peserta didik untuk menemukan cara untuk menghindari menghilangkan orang lain dari aktivitas.

Langkah 1: Mintalah dua siswa untuk memegang tali tinggi-tinggi, lalu melompat. Mereka selalu memegang tali secara horizontal pada ketinggian tertentu (misalnya, setinggi pinggul).

Langkah 2: Minta kelompok untuk melompat. Sebelum mereka melakukannya, Anda mungkin meminta pemegang tali untuk menurunkan ketinggian agar semua orang bisa sukses.

Langkah 3: Setelah semua orang membersihkan ketinggian, Anda tanyakan, “Apa yang harus kita lakukan sekarang?” “Angkat!” “Angkat!” adalah jawabannya — selalu! Keberhasilan lompatan pertama memotivasi semua untuk melanjutkan.

Langkah 4: Minta pemegang tali untuk mengangkat tali a saja sedikit. Lompatan dilanjutkan.

Langkah 5: “Sekarang apa?” “Angkat!” peserta didik akan menanggapi.

Langkah 6: Mengangkat tali dua atau tiga kali lagi akan menciptakan situasi baru, realitas baru. Beberapa siswa tidak akan bisa melewati ketinggian. Dalam situasi tradisional, peserta didik

ini akan disingkirkan dari lompatan, hanya beberapa yang akan melanjutkan, dan akan ada jumlah peserta aktif yang terus berkurang. Realisasi perbedaan individu menjadi nyata, desain untuk kesempatan bagi semua belum terwujud.

Langkah 7: Hentikan lompatan dan tanyakan pada kelompok, "Apa yang bisa kita lakukan dengan tali sehingga tidak ada yang tersingkir? " Biasanya satu atau dua solusi berikut diajukan oleh peserta didik: (a) Pegang tali lebih tinggi di kedua ujungnya dan biarkan tali mencelupkan di tengah. (b) Miringkan talinya! Pegang tali tinggi-tinggi di satu ujung dan rendah di ujung lainnya.

Efektivitas inkuiri *konvergen* sebagian besar bergantung pada pertanyaan yang diajukan guru. Kami menawarkan tiga saran untuk membuat pertanyaan berhasil.

1. Rumuskan terlebih dahulu pertanyaan yang akan diajukan agar Anda dapat menentukan urutan pertanyaan yang benar yang akan menuntun siswa pada jawaban yang Anda inginkan.
2. Ajukan pertanyaan dalam langkah-langkah yang relatif kecil daripada dalam rentang waktu yang terlalu besar.
3. Tunggu jawaban (bahkan 10 sampai 15 detik, hitung sendiri) daripada menjadi tidak sabar dan memberikan jawaban. Jika Anda menunggu jawaban, peserta didik akan benar-benar mulai berpikir sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan personal.

7. Pertanyaan yang berbeda

Dalam inkuiri yang berbeda, guru menguraikan masalah dan kemudian menantang peserta didik untuk menemukan banyak jawaban. Teknik ini mendorong siswa untuk mencari alternatif gerakan. Saat menggunakan pendekatan *divergen*, setiap siswa tidak akan menunjukkan respons gerakan yang sama terhadap suatu tugas. Misalnya, dalam menanggapi tugas, "Temukan tiga keseimbangan terbalik yang berbeda," satu siswa mungkin menyeimbangkan dengan tangan dan kakinya di atas matras dan turun dalam posisi *piked*, siswa lain mungkin memiliki kepala dan tangan serta satu kaki. di atas matras dengan kaki lainnya di udara, dan seorang siswa lain mungkin melakukan *handstand*. Sebuah pertanyaan *divergen* yang khas akan selalu menanyakan keragaman: "Temukan setidaknya tiga cara berbeda untuk bepergian di bawah lingkaran (didukung pada kerucut) dan setidaknya tiga cara berbeda untuk melakukan berpindah tempat di atas lingkaran".

Dalam pendekatan inkuiri *divergen*, guru harus berhati-hati untuk tidak memaksakan nilai-nilai pribadi pada tanggapan siswa. Penekanannya adalah pada mendapatkan berbagai tanggapan, bukan satu jawaban. Untuk alasan ini, Mosston dan Ashworth. (2008) memperingatkan tentang dua pola perilaku verbal yang harus dihindari saat menggunakan inkuiri divergen. "Anda dapat melakukan lebih baik dari itu" dalam menanggapi gerakan siswa menunjukkan bahwa guru tidak benar-benar menghargai tanggapan tersebut atau bahwa guru memiliki tanggapan

tertentu dalam pikirannya. Perilaku verbal kontraproduktif lainnya adalah pernyataan seperti, "Berhenti. Semua orang menonton Penny. " Setelah Penny menyelesaikan gerakannya, sang guru berkata, "Hebat, Penny." Perilaku guru ini, meskipun mungkin tidak bersalah.

Sebaliknya, dua perilaku verbal produktif mungkin mencakup pernyataan seperti: "Sekarang kamu telah menemukan dua cara, cobalah membuat yang ketiga sangat berbeda." "Berhenti. Semua orang menonton separuh kelas ini. Baik! Sekarang, mari kita perhatikan separuh lainnya. Bagus."

Kedua pernyataan ini memungkinkan guru untuk memberikan umpan balik sambil mendorong kreativitas dan keragaman tanggapan. Kami telah menemukan poin-poin berikut berguna dalam penggunaan pertanyaan divergen kami:

- Berikan umpan balik yang mendorong eksplorasi dan pemecahan masalah daripada satu jawaban yang benar (lihat contoh Mosston dan Ashworth di atas) dan bersedia menerima tanggapan yang berbeda.
- Susun pertanyaan (tugas) yang menantang peserta didik dalam langkah-langkah kecil dan berurutan. Pertanyaan-pertanyaan ini didasarkan tentang pengetahuan mendetail tentang konten dan mengetahui apa yang harus dilakukan selanjutnya.
- Jadilah ahli dalam mendorong mereka untuk terus berlatih dengan mencoba cara yang berbeda atau mencari solusi yang berbeda.
- Saat demonstrasi digunakan, berikan beberapa demonstrasi dengan jawaban yang berbeda untuk tugas tersebut. Jika sebuah demonstrasi tunggal digunakan, peserta didik cenderung menyalinnya.

Kami menemukan penemuan terpandu sangat membantu untuk mendorong peserta didik berpikir sendiri untuk menemukan pendekatan baru dan berbeda untuk melakukan keterampilan dan untuk memecahkan pertanyaan yang berkaitan dengan kerja tim dan strategi. Penemuan terpandu juga penting bagi peserta didik yang tidak siap secara perkembangan untuk mempelajari versi dewasa dari suatu keterampilan dan hanya membutuhkan kesempatan untuk mengeksplorasi gerakan. Ini sering kali merupakan strategi yang kita gunakan di tingkat prakontrol ketika peserta didik mengeksplorasi keterampilan baru. Ini memberi peserta didik kesempatan untuk mencoba sesuatu tanpa fokus atau arahan tertentu.

A. Pembelajaran Kooperatif

Kontinum pendekatan instruksional adalah pembelajaran kooperatif. Pembelajaran kooperatif adalah pendekatan instruksional kelompok kecil yang dirancang untuk mempromosikan saling ketergantungan kelompok dan tanggung jawab individu saat mengajar konten. Prinsip-prinsip yang mendasari penggunaan pembelajaran kooperatif adalah rasa hormat untuk semua peserta didik, kepercayaan pada potensi mereka untuk sukses, dan keyakinan bahwa belajar adalah proses sosial (Dyson dan Casey, 2016). Ada tiga format pembelajaran kooperatif yang umum: periksa berpasangan, jigsaw, dan kooperatif (Kagan, 1990).

Secara berpasangan, peserta didik berada dalam kelompok beranggotakan empat orang dengan dua pasangan pasangan di setiap kelompok. Setiap pasangan mempraktikkan tugas, saling mengajar seperti dalam pengajaran sesama. Kedua pasangan kemudian berkumpul untuk menilai satu sama lain untuk melihat apakah mereka mencapai hasil yang sama, untuk memberikan umpan balik lebih lanjut, dan untuk berlatih. Misalnya, strategi *pair-check* dapat digunakan untuk mengajar menggiring dengan tangan. Setelah tugas awal diberikan, masing-masing pasangan bekerja bersama, dengan fokus pada penggunaan bantalan jari, lutut ditekuk, dan tangan tetap di atas bola. Kemudian, ketika kedua anggota dari satu pasangan merasa telah menguasai tugas, mereka berkumpul untuk memeriksa pasangan lainnya. Dalam pengertian ini, pemeriksaan berpasangan lebih seperti pengajaran rekan.

Dalam format *jigsaw*, peserta didik biasanya berada dalam kelompok "rumah" yang terdiri dari tiga atau empat orang. Setiap siswa menjadi ahli dalam satu aspek keterampilan atau tugas dengan bekerja bersama peserta didik yang ahli dari kelompok lain. Peserta didik kemudian kembali ke kelompok asal mereka dan mengajari kelompok mereka sebagian dari keterampilan tersebut. Format *jigsaw* dapat digunakan dengan cukup efektif untuk mengajarkan aktivitas dengan banyak bagian dan secara bersamaan mengembangkan saling ketergantungan.

Misalnya, pendekatan *jigsaw* dapat digunakan saat membuat rutinitas tarian sederhana yang melibatkan konsep *travelling*, keseimbangan, dan ruang. Kelas dibagi menjadi kelompok rumah yang terdiri dari empat orang. Di awal kelas, empat stasiun disiapkan — satu untuk berpindah, menggabungkan tingkat yang berbeda, seseorang dengan berpindah di jalur yang berbeda, satu dengan tikungan dan belokan, dan lainnya dengan gerakan/alur ekstensi yang berbeda. Satu orang dari setiap kelompok asal pergi ke setiap stasiun dan merancang urutan dengan kelompoknya untuk memenuhi kriteria di stasiun. Setiap siswa kemudian kembali ke kelompok asalnya sebagai ahli dalam urutan tersebut dan mengajarkannya kepada kelompok. Kelompok tersebut kemudian menyusun urutan untuk membentuk tarian mereka.

Pembelajaran kooperatif adalah format pembelajaran kooperatif di mana kelompok kecil membuat proyek dengan banyak komponen (Dyson dan Casey, 2016). Setiap kelompok kecil bertanggung jawab atas satu komponen dari proyek yang lebih besar. Untuk mencapai manfaat tersebut, peran guru harus berubah dari pengajaran interaktif yang digunakan dalam pendekatan terstruktur menjadi fasilitasi dan pengajaran tidak langsung. Pertama, guru harus terampil merancang tugas yang bermakna bagi siswa. Kedua, peran guru tentang demonstrasi dan perubahan umpan balik. Seperti dalam penyelidikan divergen, beberapa demonstrasi kemungkinan tanggapan diperlukan. Umpan balik pada awalnya berbentuk membantu kelompok bekerja sama untuk memecahkan masalah kelompok dan menjawab tugas, diikuti dengan umpan balik keterampilan setelah kelompok merancang tanggapan mereka.

Strategi pembelajaran kooperatif memberikan kesempatan untuk belajar keterampilan dan tanggung jawab mengajar. Namun ada kata peringatan di sini. Tujuan pembelajaran keterampilan hendaknya tidak dikorbankan saat menggunakan kegiatan pembelajaran kooperatif. Tujuan utama dari beberapa kegiatan pembelajaran kooperatif, terutama dari pendidikan petualangan adalah pengembangan kelompok dan pemecahan masalah. Kegiatan ini ada tempatnya dan sering kali menyenangkan. Namun, mereka tidak mengajarkan konten utama dari PJOK. Untuk pembelajaran kooperatif menjadi bagian yang layak dari PJOK, perlu mengintegrasikan tujuan tanggung jawab psikomotor, kognitif, dan pribadi-sosial. Itu harus memberikan apa yang Rink (2014) sebut sebagai pengalaman belajar yang kaya. Kegiatan pembelajaran kooperatif harus mengajarkan tujuan psikomotorik sambil membahas tujuan lainnya.

Untuk guru yang ingin berhasil menggunakan pendekatan pembelajaran kooperatif, struktur sangat penting. Enam pedoman penting membantu menyediakan struktur yang memungkinkan pengarahan peserta didik (Dyson, 2002; Mills, 2002).

- Pertama, pastikan Anda mengetahui tujuan akademis dan sosial dari apa yang ingin Anda capai melalui tugas pembelajaran kooperatif dan mengomunikasikan tujuan tersebut.
- Kedua, kelompok harus tetap kecil.
- Ketiga, ajari peserta didik peran yang mereka perlukan dalam kelompok. Misalnya jika peserta didik perlu menyediakan umpan balik kepada orang lain, ajari mereka umpan balik apa yang harus diberikan.
- Keempat, rancang sistem penilaian atau akuntabilitas sehingga peserta didik bertanggung jawab untuk hasil akhir atau produk serta proses dan ada penutupan tugas.
- Kelima, peserta didik perlu belajar bagaimana berkomunikasi satu sama lain. Dengan kata lain, tidak cukup dapat memberikan umpan balik; mereka harus belajar bagaimana menyampaikannya agar orang lain mendengarnya dan itu tidak menyakitkan.
- Terakhir, pembelajaran kooperatif membutuhkan waktu. Seperti format instruksional apa pun yang membutuhkan pemecahan masalah dan masukan peserta didik, berikan waktu yang cukup bagi siswa untuk mengerjakan proses tugas. Kelompok harus tetap bersama cukup lama untuk menjalin hubungan kerja.

Gambar 9.6: Memasang instruksi yang dirancang siswa memungkinkan peserta didik untuk mengambil lebih banyak tanggung jawab atas pekerjaan mereka dan meningkatkan waktu yang dihabiskan dalam aktivitas.

1. Instruksi yang dirancang untuk peserta didik

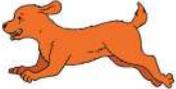
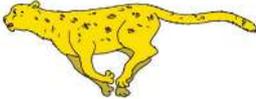
Pendekatan instruksional terakhir yang kami gunakan adalah instruksi yang dirancang untuk peserta didik. Pendekatan ini berpusat pada peserta didik, pendekatan tidak langsung yang memungkinkan siswa menjadi pusat kegiatan belajar. Dalam strategi tersebut, guru berperan sebagai pembimbing atau mentor.

Pendekatan instruksional yang dirancang siswa memungkinkan peserta didik secara aktif mengambil tanggung jawab utama untuk pembelajaran mereka. Jika digunakan dengan perencanaan dan kesabaran yang cermat, pendekatan ini memberdayakan peserta didik. Peserta didik menjadi terlibat dan paling sering merancang kegiatan yang sesuai dengan tingkat perkembangan mereka. Kami berkomitmen untuk peserta didik merancang pengalaman mereka sendiri, meskipun ini tidak selalu mudah dan sering kali berantakan. Ada beberapa strategi yang dirancang siswa, Tugas dan kontrak yang dirancang siswa adalah dua hal yang paling sering kita gunakan. Meskipun peserta didik sekolah dasar yang lebih tua sepenuhnya mampu merancang kontrak pribadi, dengan struktur, penggunaan tugas yang dirancang peserta didik seperti permainan, rutinitas, dan kursus rintangan dapat dimulai dengan siswa berusia tujuh tahun.

Untuk berfungsi secara produktif dengan pendekatan yang dirancang untuk siswa, peserta didik harus memiliki motivasi tinggi dan mengarahkan diri sendiri serta memiliki keterampilan untuk bekerja secara mandiri. Mereka harus memiliki pengetahuan tentang penggunaan waktu dan materi yang tersedia bagi

mereka. Guru harus terampil dalam merancang tugas awal dan kemudian harus membiarkan peserta didik bekerja sendiri, membuat keputusan dan kesalahan sendiri. Ini sangat sulit bagi banyak dari kita untuk melakukannya. Strategi yang dirancang siswa bekerja dengan baik setelah keterampilan dasar dipelajari. Mereka terutama berguna dengan situasi dinamis, ketika peserta didik berada pada tingkat keterampilan yang berbeda dan sebagai tugas acara setelah peserta didik mempraktikkan suatu keterampilan atau beberapa kombinasi keterampilan untuk sementara waktu.

Permainan atau rutinitas yang dirancang peserta didik meminta peserta didik untuk membuat “permainan” atau “rutinitas” mereka sendiri dalam parameter tertentu. Permainan, tari, atau tugas senam didasarkan pada tema keterampilan yang dipelajari dan memungkinkan peserta didik untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam pengaturan yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Gambar 9.7 memberikan contoh daftar periksa yang digunakan dengan peserta didik tingkat kontrol untuk memandu pembuatan jalur rintangan yang mencerminkan apa yang telah dipelajari saat menggiring bola dengan kaki dalam kecepatan yang berbeda, dengan jalur yang berbeda, sambil menghindari objek, dan melewati ke a target.

Saat peserta didik menjadi terbiasa bekerja sendiri, guru dapat menggunakan kontrak mandiri untuk membuat pengajaran lebih pribadi. Seorang guru yang menggunakan kontrak independen berkata kepada peserta didik.

***Gambar 9.7** Daftar periksa rintangan yang untuk dirancang siswa. Jen Morse dan Jesse Sirlo, Universitas Nothern Colorado.*

Kontrak Kelas PJOK

Nama________________________Kontrak untuk_____________________2018
Tujuan hari ini: ____
____
Hal-hal yang akan saya lakukan untuk mencapai tujuan, ____________________
____

Waktu yang Diizinkan	Aktivitas/Tugas	Peralatan	Rekan (Jika Bekerja dengan Salah Satunya)

Periksa Sendiri:
Poin yang Diperoleh di Kelas_____ 10 (5 di kelas Partisipasi, 5-menunjukkan Rasa Hormat)
Jelaskan:

Komentar:
1) Bagaimana Anda tahu Anda mencapai tujuan Anda atau tidak mencapainya?
2) Apa yang perlu Anda perbaiki selama kelas berikutnya?

Pemeriksaan Guru:
Poin yang Diperoleh di Kelas ________/10 (partisipasi 5 dalam kelas, 5 menunjukkan Rasa Hormat)
Jelaskan:

Gambar 9.8

"Saya percaya Anda membuat keputusan yang cerdas dan bertanggung jawab tentang apa yang perlu Anda praktikkan". Kami telah menggunakan kontrak tertulis yang diilustrasikan pada Gambar 9.8. setiap siswa menuliskan keterampilan atau aktivitas yang akan dia latih atau mainkan, tujuan yang ingin dicapai, waktu yang akan dicapai.

Menyadari sifat dinamis dari kelas pendidikan PJOK, kami mengizinkan peserta didik mengubah kontrak mereka selama kelas, asalkan mereka menuliskan semua perubahan. Kami mendorong peserta didik menghemat waktu dengan datang ke kelas PJOK dengan kontrak mereka telah selesai untuk hari itu. Dalam beberapa menit terakhir kelas, kami meminta peserta didik mengevaluasi pencapaian mereka untuk hari itu.

Kontrak dapat digunakan di kelas PJOK dengan berbagai cara. Ketika guru pertama kali menggunakan kontrak independen, batasi setiap siswa pada satu tema keterampilan atau bahkan aspek tertentu dari tema atau unit keterampilan. Misalnya, beberapa guru telah menggunakan kontrak sebagai kegiatan kulminasi untuk membiarkan peserta didik memutuskan bagaimana mereka ingin menyelesaikan topik khusus pembelajaran mereka.

Baru-baru ini saya masuk ke ruang serbaguna besar yang dipenuhi oleh siswa kelas dua. Saat saya duduk untuk menonton, saya memerhatikan bahwa enam aktivitas yang sangat beragam sedang berlangsung: memukul dengan tongkat hoki dalam situasi permainan, melakukan *pull-up*, lompat tali, menembak ke arah target, panjat dinding, lompat, dan mendarat dengan menggunakan kuda lompat. Guru sedang berkeliling dari kelompok ke kelompok berbicara kepada peserta didik, menawarkan umpan balik dan dorongan, tetapi tidak ada instruksi atau arahan manajerial. Pada titik ini, saya mulai melihat lebih dekat. Semua siswa aktif dan mengerjakan tugas. Tingkat kebisingan produktif, tidak ada teriakan. Peserta didik berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain sesuai keinginan mereka. Beberapa merekam skor di bagan dinding. Guru tidak pernah diminta untuk membuat keputusan sebagai seorang wasit dalam pertandingan tersebut. Peserta didik dengan tenang mengambil peralatan yang tersesat tanpa mengganggu aktivitas lain atau mengirim massa untuk mengejar bola liar. Ini adalah siswa berusia tujuh tahun. Saya kemudian bertanya kepada guru bagaimana situasi ini terjadi. Tanggapannya: “Saya mengajari mereka di awal tahun aturan untuk hari Jumat (hari yang ditentukan untuk kegiatan pilihan) dan kami berlatih.”

PE Class Contract

Name________________ Contract for ____________ 2018

Goal for the day

Things I will do to accomplish goal________________

Time Allowed	Activity/Task	Equipment	Partner (if working with one)

Self Check:
Points Earned in Class_______ / 10 (5—in-class participation, 5—showing Respect)
Explain:

Comments:
1) How do you know you accomplished your goal or didn't accomplish it?

2) What do you need to work on during the next class?

Teacher Check:
Points Earned in Class_______ / 10 (5—in-class participation, 5—showing Respect)
Explain:

Gambar 9.9. *Kontrak Individual (Tia Ziegler, Chappelow K-8 Magner School, Evans, CO. digunakan dengan ijin)*

Untuk guru yang ingin mencoba memasukkan pendekatan yang dirancang siswa dalam pengajaran mereka tetapi tidak yakin harus mulai dari mana, kami telah menemukan saran berikut ini berguna.

- Gunakan moderasi dan struktur sebagai kunci sukses. Berikan arahan khusus. Hasilnya bisa bencana jika guru hanya berkata, “Buatlah permainanmu sendiri, itu harus mencakup melempar dan menangkap, “atau” Tulis kontrak tentang apa yang harus dilakukan dalam pendidikan fisik”. Kami tahu dari pengalaman. Cobalah untuk memberikan instruksi yang lebih spesifik kepada peserta didik untuk merancang aktivitas yang mencakup fokus yang tepat dari aktivitas tersebut dan seperti apa produk akhirnya, seperti:

“Rancang gerakan awal dan akhir untuk keseimbangan, gulungan, urutan\ keseimbangan yang telah guru latih.”

“Guru telah melatih lima gerakan: melompat, berputar, tenggelam, meledak, dan membeku. Gunakan mereka dalam urutan yang mengalir bersama dengan mulus. “Kami telah berlatih menggiring bola selama beberapa pelajaran terakhir dan akan terus melakukannya selama seminggu lagi. Rancang kontrak yang menjelaskan apa yang akan Guru lakukan setiap hari selama lima menit pertama kelas untuk melatih keterampilan menggiring bola”.

- Berikan aspek manajerial dari tugas tersebut, seperti seberapa luas ruangan dan di mana, Ketika tugas harus diselesaikan; berapa lama sebelum mereka harus berlatih, jumlah maksimum dan minimum orang dalam grup, dan peralatan yang tersedia.
- Sering-seringlah menanyakan kelompok untuk melihat bagaimana keadaan mereka (terutama mereka yang tampaknya mengalami kesulitan waktu memulai). Bergerak di sekitar area tersebut. Ajukan pertanyaan tentang aktivitas mereka. Cepat.
- Berikan umpan balik sambil menolak memberi tahu siswa cara berlatih. Tanggapan guru dirancang siswa. Kegiatan perlu mendorong siswa untuk tetap pada tugas dan pada saat yang sama memberikan penguatan untuk keputusan peserta didik.
- Berikan waktu yang cukup. Merancang instruksi membutuhkan waktu. Kami biasanya menemukan bahwa ini membutuhkan mayoritas pelajaran (terkadang dua pelajaran) bagi peserta didik untuk merancang dan melakssiswaan kegiatan yang dirancang sendiri.
- Temukan cara bagi peserta didik untuk bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan. Beragam pilihan penilaian—seperti slip keluar yang meminta peserta didik untuk menjelaskan kreasi mereka, refleksi tentang proses perkembangan dalam jurnal, atau mengajarkan permainan atau rutinitas mereka kepada kelompok lain — memungkinkan peserta didik untuk bertanggung jawab atas pembelajaran proses. Pilihan ini juga membiarkan peserta didik berpikir tentang seberapa besar upaya yang mereka lakukan

Baru-baru ini saya masuk ke ruang serbaguna besar yang dipenuhi oleh siswa kelas dua. Saat saya duduk untuk menonton, saya memerhatikan bahwa enam aktivitas yang sangat beragam sedang berlangsung: memukul dengan tongkat hoki dalam situasi permainan, melakukan *pull-up*, lompat tali, menembak ke arah target, panjat dinding, lompat, dan mendarat dengan menggunakan kuda lompat. Guru sedang berkeliling dari kelompok ke kelompok berbicara kepada peserta didik, menawarkan umpan balik dan dorongan, tetapi tidak ada instruksi atau arahan manajerial. Pada titik ini, saya mulai melihat lebih dekat. Semua siswa aktif dan mengerjakan tugas. Tingkat kebisingan produktif, tidak ada teriakan. Peserta didik berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain sesuai keinginan mereka. Beberapa merekam skor di bagan dinding. Guru tidak pernah diminta untuk membuat keputusan seorang wasit dalam pertandingan tersebut. Peserta didik dengan tenang mengambil peralatan yang tersesat tanpa mengganggu aktivitas lain atau mengirim massa untuk mengejar bola liar. Ini adalah siswa berusia tujuh tahun. Saya kemudian bertanya kepada guru bagaimana situasi ini terjadi. Tanggapannya: “Saya mengajari mereka di awal tahun aturan untuk hari Jumat (hari yang ditentukan untuk kegiatan pilihan), dan kami berlatih”.

2. Memilih pendekatan instruksional yang baik

Kami memulai unit ini dengan pertanyaan tentang mengetahui pendekatan mana yang tepat. Jawabannya adalah “Semuanya tergantung”. Sasaran pelajaran, keterampilan dan preferensi guru, karakteristik peserta didik, sifat konten, dan konteks di mana pengajaran berlangsung (Tannehill, van der Mars, dan MacPhail, 2015) semuanya memengaruhi pemilihan pendekatan instruksional.

Tujuan pembelajaran. Setelah memilih tujuan pembelajaran untuk pelajaran, guru perlu memikirkan tentang berbagai kegiatan instruksional yang akan digunakan untuk mendukung peserta didik dalam mencapai tujuan. Misalnya, jika tujuan guru adalah agar peserta didik bekerja sama untuk menyelesaikan tugas, kemungkinan besar guru akan memilih pendekatan instruksional tidak langsung. Sedangkan, jika guru bekerja dengan pemula yang mempelajari keterampilan motorik dasar melempar, pendekatan yang lebih langsung mungkin lebih tepat.

Keterampilan dan preferensi guru. Keterampilan mengajar, sebagai preferensi pribadi, harus menjadi faktor utama, meskipun bukan faktor pengendali, dalam pendekatan instruksional yang guru pilih untuk digunakan. Zona nyaman guru adalah bahan yang sah dalam cara guru memilih untuk menyampaikan konten kepada peserta didik. Ini bukan untuk mengatakan bahwa guru seharusnya tidak pernah meregangkan batasan, tetapi para guru umumnya lebih efektif ketika mereka menggunakan strategi yang sesuai untuk mereka. Saat guru tumbuh dan berkembang, mereka memperoleh ide-ide baru dan melihat kebutuhan akan pendekatan baru untuk mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan untuk kelas mereka.

Karakteristik peserta didik. Karakteristik dari peserta didik di kelas memiliki pengaruh yang signifikan pada pendekatan instruksional yang guru pilih. Seberapa besar tanggung jawab kelas siap? Berapa banyak keputusan yang dapat dibagikan oleh peserta didik? Apakah pembelajaran akan gagal jika peserta didik diperbolehkan memilih di antara beberapa kegiatan? Ini adalah beberapa pertimbangan lain yang harus dipertimbangkan oleh seorang guru. Misalnya, jika guru percaya bahwa peserta didik harus bertanggung jawab atas keputusan mereka sendiri dan harus mengarahkan pembelajaran mereka sendiri, maka instruksi langsung mungkin tampak bertentangan dengan tujuan guru. Tetapi bagi peserta didik yang tidak pernah diberi tanggung jawab untuk membuat keputusan tentang pembelajaran mereka sendiri atau tidak pernah diajar tentang pengarahan diri sendiri, program yang dirancang oleh siswa kemungkinan besar akan menyebabkan kekacauan sebagai gantinya, sifat konten. Isi yang berbeda mungkin cocok untuk pendekatan instruksional yang berbeda. Saat guru mengajarkan keterampilan dasar, strategi instruksional langsung mungkin yang paling efektif. Ketika peserta didik diminta untuk merancang rutinitas dan urutan yang kompleks, strategi penemuan yang dirancang atau dipandu oleh siswa mungkin lebih efektif.

Konteks. Lingkungan atau konteks di mana pembelajaran terjadi merupakan faktor tambahan yang mempengaruhi pendekatan instruksional yang digunakan. Hal ini terutama berlaku untuk fasilitas dan perlengkapan. Jika tugas atau pelajaran mengharuskan peserta didik untuk disebar di ruang yang luas (seperti lapangan), sehingga sulit untuk memberikan umpan balik yang berkelanjutan dan memelihara komunikasi verbal dengan peserta didik, strategi pengajaran tugas mungkin tepat. Ketika keselamatan adalah masalah terpenting, seperti dalam pengalaman pertama dengan peralatan besar dalam senam, instruksi langsung mungkin lebih tepat.

Untuk mengakomodasi tujuan pelajaran, keterampilan, dan preferensi guru, karakteristik peserta didik, isi pelajaran, dan konteksnya, sering kali berguna untuk menggunakan lebih dari satu pendekatan dalam pelajaran atau menggabungkan pendekatan. Misalnya, tinjauan dari pelajaran sebelumnya dapat diselesaikan dengan menggunakan stasiun dan kemudian konten baru dapat diajarkan menggunakan pengajaran interaktif. Pada akhirnya pendekatan harus didasarkan pada apa yang terbaik untuk membina pembelajaran peserta didik. Satu pendekatan lebih baik daripada yang lain hanya untuk situasi tertentu.

Terlepas dari pendekatan instruksional yang digunakan, penting untuk mengamati dengan cermat tanggapan peserta didik terhadap tugas dan membuat keputusan berikutnya sebagai guru berdasarkan apa yang diamati. Misalnya, anggaplah saat menggunakan pendekatan langsung guru meminta peserta didik berfokus pada menggiring bola menggunakan bantalan jari mereka, dan guru mengamati mereka tidak melakukan itu. Langkah selanjutnya adalah menghentikan dan mengalihkan tugas ke penggunaan bantalan jari. Namun, jika guru menggunakan pendekatan pengajaran sebaya untuk mengajarkan keterampilan yang sama dan peserta didik

tidak menggunakan bantalan jari mereka, guru akan memfokuskan kembali guru sebaya pada apa yang harus dicari. Bagaimanapun, pengamatan yang cermat tentang bagaimana peserta didik menanggapi tugas harus memandu tanggapan dan umpan balik guru kepada mereka.

Menjadi guru yang terampil dalam keenam pendekatan instruksional cukup sulit dan membutuhkan banyak waktu untuk berlatih. Meskipun beberapa pendekatan tidak langsung pada awalnya tampak mudah, pada kenyataannya pendekatan tersebut sulit. Merancang pengalaman belajar yang bermakna untuk semua peserta didik itu rumit. Namun, penggunaan pendekatan tidak langsung membawa peserta didik ke tempat yang berbeda — di mana mereka menjadi seniman pembelajaran mereka sendiri.

Ringkasan

Pendekatan instruksional dapat didefinisikan sebagai interaksi yang direncsiswaan antara guru dan peserta didik yang dirancang untuk menghasilkan pencapaian serangkaian hasil pembelajaran. Keunikan dari setiap pendekatan instruksional berkisar pada sejauh mana peserta didik terlibat dalam pengambilan keputusan yang berlangsung dalam pembelajaran. Enam pendekatan instruksional (diringkas dalam Tabel 9.1) berkisar dari instruksi langsung hingga tidak langsung.

Pendekatan interaktif efektif ketika peserta didik mempelajari teknik keterampilan tertentu. Pendekatan pengajaran tugas berguna saat meminta peserta didik mempraktikkan keterampilan yang telah mereka pelajari. Pengajaran sebaya memupuk kerja sama dan memberikan latihan dan umpan balik berulang untuk peserta didik. Pendekatan penemuan terbimbing merangsang pemikiran dan keterlibatan peserta didik pada tingkat kognitif. Pembelajaran kooperatif mengembangkan keterampilan hubungan kelompok, serta merangsang keterlibatan kognitif. Pendekatan yang dirancang siswa mendorong kreativitas dan daya cipta, mereka melibatkan peserta didik dalam menciptakan pengalaman belajar mereka sendiri.

Setiap pendekatan memiliki kekuatannya sendiri dan masing-masing membutuhkan keterampilan peserta didik dan guru yang berbeda. Strategi mana yang dipilih tergantung pada tujuan guru. Salah satu tantangan yang dihadapi guru yang direfleksikan adalah menganalisis kebutuhan dan keterampilan peserta didik dan mereka sendiri serta mencocokkannya dengan tujuan pelajaran. Idealnya, selama beberapa minggu, baik guru dan peserta didik belajar untuk bekerja secara efektif, tidak peduli strategi pembelajaran mana yang dipilih. Terlepas dari pendekatan yang digunakan, perkembangan pengalaman belajar selalu didasarkan pada respon peserta didik terhadap tugas yang diberikan. Dengan demikian, kemampuan mengamati guru sangatlah penting.

3. Pertanyaan pemahaman membaca

1. Apa implikasi kutipan dari Kate Barrett di halaman pembuka unit ini? Bagaimana kaitannya dengan isi unit ini?
2. Apa yang dimaksud dengan pendekatan instruksional? Bagaimana konsep instruksi langsung atau tidak langsung berhubungan dengan pendekatan instruksional? Jelaskan perbedaan di antara enam pendekatan instruksional yang disajikan dalam unit ini!
3. Kriteria apa yang mungkin digunakan guru dalam memilih pendekatan instruksional tertentu untuk digunakan dengan kelas?
4. Menggunakan keterampilan punting, berikan contoh inkuiri *konvergen* dan *divergen* yang ditulis dalam bentuk sebenarnya yang akan dicantumkan.
5. Pilih tema keterampilan dari salah satu unit tema keterampilan dan kembangkan sebuah tugas lembar mirip dengan yang ada di Gambar 9.2. sertakan setidaknya enam tugas yang berbeda, mulai dari pra-kontrol hingga tingkat pemanfaatan!
6. Mengapa kami mengatakan bahwa pendekatan interaktif mungkin bukan yang terbaik untuk peserta didik yang belum siap secara perkembangan?
7. Menggunakan keterampilan melempar dan menangkap melawan pertahanan, merancang urutan tugas menggunakan strategi pembelajaran kooperatif jigsaw.
8. Strategi apa yang dapat digunakan guru untuk mulai menggunakan pendekatan yang dirancang siswa untuk pengajaran? Berikan contoh bagaimana satu strategi dapat dikembangkan untuk sekelompok siswa usia 11 atau 12 tahun!
9. Bagaimana pendekatan instruksional yang berbeda dapat digunakan untuk membantu peserta didik memenuhi berbagai standar nasional untuk PJOK?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Materi Pembelajaran yang Disesuaikan untuk Peserta didik Berkebutuhan Khusus

Setiap peserta didik bisa belajar, tidak hanya pada hari yang sama atau dengan cara yang sama. **- *John Evans* -**

Jika seorang siswa tidak bisa belajar dengan cara kita mengajar, mungkin kita harus mengajar cara mereka belajar. **- *Ignacio Estrada* -**

Konsep kunci
• Dengan keragaman siswa sekolah di Indonesia (dan negara lain), guru PJOK harus siap memberikan pengalaman PJOK yang berkualitas kepada peserta didik dengan berbagai macam kemampuan, kebutuhan, dan minat. • Inklusi adalah filosofi bahwa peserta didik beragam - termasuk mereka yang memiliki perbedaan dalam kemampuan mental, sosial, dan fisik, tingkat keterampilan, tingkat kebugaran, jenis kelamin, budaya, bahasa, agama, status sosial ekonomi, dan karakteristik fisik - dapat belajar dan mengembangkan keterampilan dalam program PJOK reguler. • Ini adalah tanggung jawab guru PJOK untuk belajar tentang keunikan kebutuhan setiap peserta didik yang beragam dan implikasinya bagi PJOK. • Dengan modifikasi dalam pengajaran dan kurikulum, guru dapat memberikan tantangan pada semua peserta didik dengan cara memberikan kesempatan yang maksimal untuk belajar dan mengembangkan potensi pribadi setiap siswa. • PJOK adalah layanan langsung yang diperlukan untuk semua siswa yang diidentifikasi berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas Bagian Keenam Hak Pendidikan Pasal 10 Hak pendidikan untuk Penyandang Disabilitas meliputi hak mendapatkan pendidikan yang bermutu pada satuan pendidikan di semua jenis, jalur, dan jenjang pendidikan secara inklusif dan khusus; • Guru PJOK adalah anggota penting dari tim program pendidikan individual dan harus hadir di semua pertemuan yang melibatkan peserta didiknya yang diajar dalam pembelajaran PJOK. • Tidak ada pengecualian dan tidak ada kegagalan adalah standar untuk semua siswa dalam PJOK.

Menemukan cara untuk memenuhi kebutuhan semua peserta didik dalam PJOK dapat membawa kegembiraan dan tantangan untuk semua orang yang terlibat. Untuk membuat perbedaan, kita harus berkomitmen untuk memberikan pengalaman PJOK di mana semua peserta didik bisa sukses. Unit ini memberikan strategi untuk membantu guru PJOK dalam memenuhi kebutuhan populasi siswa yang memasuki sekolah kita semakin beragam. Tujuan kami adalah untuk semua peserta didik agar mengalami rasa pemberdayaan dan kompetensi dalam PJOK yang mengarah pada partisipasi seumur hidup dalam aktivitas fisik.

1. Inklusi sebagai sebuah filosofi

Inklusi didasarkan pada filosofi dan keyakinan bahwa pendidikan terpisah bukan pendidikan yang setara. Secara tradisional, dalam hal PJOK, inklusi berarti bahwa peserta didik penyandang disabilitas ditempatkan dalam pengaturan PJOK biasa. Namun, untuk lebih mewakili keragaman kemampuan, kebutuhan, dan minat peserta didik yang dihasilkan dari peningkatan keberagaman siswa sekolah, dan karena guru saat ini dihadapkan pada keyataan bahwa lebih dari sekadar mengajar siswa berkebutuhan khusus, kami telah memperluas filosofi inklusi. Ini adalah

waktu untuk mendukung, tidak hanya memasukkan peserta didik yang beragam dalam semua ragam bentuk mereka, melalui konsep yang lebih luas tentang inklusi.

Pendidikan inklusif penting bagi masyarakat kita untuk berfungsi sebagai masyarakat modern yang nyata menghilangkan penghalang terakhir untuk hak atas kesetaraan dan nilai bersama dari perbedaan.

-Elly Chapple -

Inklusi adalah filosofi di mana semua siswa dapat belajar dan semua siswa ingin belajar. Dalam lingkungan PJOK yang inklusif, pertanyaannya apakah peserta didik dapat mengembangkan keterampilan, tetapi bagaimana mereka dapat mengembangkan keterampilan dan bagaimana kita sebagai guru dapat mendorong pengembangan keterampilan tersebut. Inklusi mengidentifikasi dan memupuk kemampuan unik setiap peserta didik, mengakui bahwa semua siswa menjadi lebih baik ketika penekanannya ada pada kekuatan. Menemukan kemampuan peserta didik dan membantu mereka mencari keahlian sangat penting untuk kesuksesan mereka. Oleh karena itu, penekanannya adalah pada kekuatan dan kemampuan masing-masing individu.

Gambar 10.1 Karakter unik peserta didik di sekolah kami mencakup semua faktor dalam teka-teki ini dan mungkin yang tambahan.

Lingkungan inklusif melibatkan guru untuk menciptakan iklim belajar yang sehat, di mana semua siswa merasa aman secara fisik dan emosional, sukses, termotivasi,

diterima, dan dihargai. Ini adalah lingkungan di mana perilaku positif dimodelkan dan peluang interaksi terjadi setiap hari. Ini adalah kesempatan bagi persahabatan untuk berkembang di berbagai jalur. Ini adalah tempat yang bebas dari kecemasan, tempat di mana sikap merendahkan tidak diperbolehkan dan penerimaan adalah norma.

Program PJOK yang mencakup peserta didik yang beragam memiliki tujuan dasar yang sama dengan mutu program lainnya. Bagaimanapun, strategi digunakan untuk mendukung tujuan program dengan mempertimbangkan kebutuhan peserta, minat, kemampuan, dan keterampilan dan tingkat kebugaran. Strategi tersebut meliputi:

- Tujuan pembelajaran ditulis berdasarkan harapan yang masuk akal untuk semua peserta didik. Tujuan pembelajaran mungkin sama untuk semua peserta didik, sedikit diubah untuk beberapa individu, atau atau sangat berbeda untuk satu individu.
- Perkembangan tugas diubah berdasarkan keterampilan, kognisi, atau kemampuan sosial/emosional.
- Tingkat Keterampilan Umum (TKU) di setiap unit tema keterampilan akan membantu dalam pembuatan keputusan tugas.
- Peserta didik ditantang pada level mereka dengan memvariasikan tugas untuk individu. Variasi *intratask* adalah teknik di mana guru membuat keputusan instruksional untuk mengubah tugas berdasarkan kebutuhan peserta didik individu atau kelompok kecil. Beberapa siswa mungkin membutuhkan tugas yang lebih sulit, sedangkan yang lain mungkin membutuhkan tugas yang tidak terlalu menantang. Variasi *Intratask* memungkinkan kesuksesan dan tantangan.
- Peserta didik dilibatkan dalam pengambilan keputusan tugas. Mengajar dengan undangan memberikan pilihan peserta didik yang juga dapat meningkatkan otonomi peserta didik peserta didik. Contohnya mungkin, "Guru dapat terus memukul ke dinding, atau guru dapat memilih untuk mencoba serangan berurutan dengan seorang pasangan".
- Pengujian diri atau tantangan kerja sama lebih ditekankan daripada tantangan kompetitif.
- Modifikasi dibuat untuk kebutuhan pengalaman belajar dengan mengubah peralatan, ruang, dan orang.
- Pilihan peralatan mungkin termasuk jenis, ukuran, atau berat. Misalnya, memukul balon mungkin lebih berhasil daripada memukul bola.
- Ruang atau area untuk mempraktikkan tugas dapat ditingkatkan atau dikurangi untuk memberikan keberhasilan atau tantangan.
- Pilihan tugas individu, mitra, atau kelompok kecil dapat bervariasi untuk memenuhi kebutuhan masing-masing siswa.
- Layanan dukungan digunakan.
- Seorang pendamping mungkin diperlukan untuk membantu siswa dalam belajar. Jika pendamping disediakan untuk peserta didik atau guru di kelas, harapannya harus sama dalam PJOK. Faktanya, keamanan mungkin membuat penambahan pendamping menjadi keharusan. Peran pendamping juga dapat memberikan

kesempatan bagi guru PJOK untuk lebih memerhatikan semua peserta didik.

- Mengajar teman sebaya dengan peserta didik yang sebaya atau lebih dapat menjadi pengalaman yang positif bagi semua orang terlibat. Pastikan untuk mengganti tutor sebaya agar tidak menghalangi pembelajaran peserta didik.

Gambar 10.2 Anak Bermain

> *Individualisasi instruksi mengarah pada kesuksesan bagi semua siswa Pendidikan inklusif sangat penting dan harus menjadi inti dari pelatihan guru awal.-*
>
> ***Sarah La Chlann***

Inklusi dimulai dengan seorang guru bersedia menerima semua siswa, seorang guru terbuka dan responsif terhadap individu dan keunikan kebutuhan masing-masing peserta didik, seorang guru yang mengapresiasi kekuatan siswa dan menyesuaikan, mengakomodasi, dan memodifikasi untuk memberikan pembelajaran yang maksimal bagi setiap siswa. Semakin banyak informasi yang kita miliki tentang keragaman peserta didik kita, kita dapat semakin baik mengajar setiap siswa.

Keragaman di sekolah, di luar peserta didik penyandang disabilitas, kemungkinan besar akan mencakup peserta didik yang kelebihan berat badan, peserta didik dengan perbedaan budaya, perbedaan gender, atau perbedaan agama, dan peserta didik yang hidup dalam kemiskinan. Berikut ini adalah implikasi khusus untuk pengajaran inklusif berkaitan dengan masing-masing hal tersebut.

A. Peserta didik Kelebihan Berat Badan/Obesitas

Guru PJOK dapat membantu peserta didik yang kelebihan berat badan membangun tubuh yang sehat dan membentuk gaya hidup sehat dengan mengajari mereka cara untuk memasukkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. PJOK dapat memainkan peran penting dalam pengobatan dan pencegahan peserta didik yang kelebihan berat badan dengan memberi mereka keterampilan dan keyakinan yang mereka butuhkan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik seumur hidup dan dengan mendidik peserta didik tentang pentingnya konsep kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Implikasi khusus untuk mengajar peserta didik yang kelebihan berat badan termasuk yang berikut:

- Izinkan peserta didik untuk menetapkan tujuan individu terkait dengan keterampilan dan peningkatan kebugaran mereka sendiri.
- Tekankan peningkatan diri dan pribadi terbaik daripada membandingkan siswa satu sama lain. Membuat kesempatan untuk mendokumentasikan dan merayakan kesuksesan.
- Ciptakan iklim yang aman secara psikologis di mana semua siswa diterima. Waspadai ejekan atau perilaku penindasan.
- Hindari pengalaman belajar yang menekankan pada kemenangan atau perbandingan skor. Pengalaman belajar yang menekankan penetapan dan peningkatan tujuan pribadi harus digunakan sebagai gantinya.
- Berikan kesempatan untuk sukses dengan memberikan pilihan dalam tugas. Bagi peserta didik untuk bertahan di sebuah tugas, mereka harus merasa kompeten dan percaya diri pada kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu (keefektifan diri).
- Jaga agar semua atau sebagian besar siswa aktif pada saat yang sama sehingga tidak ada yang merasa tertekan untuk tampil sendirian di depan teman sebaya (menyoroti individu), peserta didik yang kelebihan berat badan seringkali memiliki tingkat keterampilan yang rendah dan akan menganggap hal ini memalukan.
- Gunakan aktivitas intensitas tinggi dalam waktu singkat selama periode kelas. Mengetahui level yang lebih tinggi dari intensitas yang tidak akan bertahan lama dapat membantu memotivasi siswa yang kurang bugar. Peserta didik yang kelebihan berat badan dapat berpartisipasi lebih lama dalam pengalaman belajar dengan intensitas rendah. Durasi harus ditekankan di atas intensitas.
- Modifikasi kegiatan sehingga peserta didik memiliki pilihan yang berkaitan dengan intensitas.
- Sering memberikan bimbingan dan dorongan selama pelajaran.
- Gunakan monitor detak jantung dengan peserta didik yang lebih tua untuk membantu mereka menentukan kapan mereka mencapai *Target Heart Rate* (THR). Peserta didik yang kelebihan berat badan sering kali memaksakan diri melampaui THR, berpikir seperti inilah rasanya latihan, padahal sebenarnya mereka bisa mendapatkan manfaat penuh dari latihan dengan berpartisipasi

pada tingkat intensitas yang jauh lebih rendah dan dengan demikian lebih nyaman.

- Bantu peserta didik mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mereka butuhkan untuk mengadopsi dan memelihara gaya hidup aktif.
- Tekankan partisipasi yang menyenangkan dalam berbagai aktivitas jasmani sebelum, selama, dan setelah sekolah.

Kelebihan berat badan dan peserta didik yang kelebihan berat badan tidak umum terjadi ketika kebanyakan dari kita berada di Sekolah Dasar. Sebagai guru PJOK, memiliki kesempatan untuk menjadi salah satu variabel perubahan positif. Rangkullah peserta didik ini dan bantu membangun keterampilan, harga diri, pengetahuan tentang pilihan yang sehat, dan kecintaan mereka pada aktivitas jasmani. Untuk generasi yang tidak diharapkan untuk hidup selama orang tuanya, kita harus membuat perbedaan untuk masa kini dan masa depan mereka.

B. Perbedaan Budaya

Budaya berfungsi sebagai struktur keberadaan seseorang dan mencakup bahasa, keyakinan, sikap, dan pola komunikasi (Tiedt dan Tiedt, 1990). Sekolah lebih beragam secara budaya dan bahasa dibandingkan sebelumnya. Guru yang efektif bertanggung jawab secara budaya dan terbuka untuk merangkul peserta didik dari semua latar belakang budaya. Untuk menjadi guru yang lebih responsif dan reflektif secara budaya, kita harus menggunakan pengetahuan budaya, pengalaman sebelumnya, dan preferensi gaya belajar peserta didik dari budaya yang beragam untuk membuat pembelajaran lebih sesuai dan efektif bagi mereka. Pengajaran yang responsif budaya adalah mengajar kepada dan melalui kekuatan para peserta didik ini (Gay, 2000).

Gabungkan bahasa dan budaya semua peserta didik ke dalam program sekolah. Guru mungkin ingin menempatkan poster di aula olahraga ditulis dalam dua bahasa.

- Terimalah perbedaan tanpa mengabaikan kesamaan antara peserta didik dari budaya yang beragam.
- Telah diinformasikan, memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang budaya peserta didik. Hal ini mungkin termasuk tradisi, gaya komunikasi, atau nilai-nilai sosial dari beberapa budaya yang beragam. Misalnya, guru berhati-hati dalam melalukan kontak fisik ketika melakukan perbaikan gerak pada peserta didik. Mintalah izin pada peserta didik terlebih dahulu apabila harus melakukan kontak fisik untuk memperbaiki sikap gerak.
- Pelajari nama peserta didik, ucapkan dengan benar dalam bahasa ibu mereka.
- Tantang diri kita untuk belajar dan menggunakan salam dalam banyak bahasa, dan jangan pernah ragu untuk bertanya kepada peserta didik bagaimana mengatakan ekspresi dasar.
- Berinteraksi dengan semua siswa dan berikan umpan balik kepada semua. Mintalah seseorang membuat daftar periksa interaksi selama satu atau lebih kelas yang diajar. Guru mungkin secara tidak sengaja mengabaikan budaya peserta didik tertentu.

- Sadarilah gaya belajar peserta didik. Beberapa budaya menggunakan lebih banyak isyarat visual, sedangkan yang lain lebih suka isyarat sentuhan tangan atau pendengaran untuk belajar. PJOK menawarkan banyak kesempatan untuk penjelasan dan demonstrasi keterampilan. Pengajaran sebaya memungkinkan peserta didik untuk saling membantu dalam pembelajaran.
- Pastikan bahwa semua bahan ajar mencakup perspektif dari kelompok budaya yang berbeda daripada hanya kelompok mayoritas di dalam kelas. Gunakan bahan yang mewakili kelompok budaya yang beragam.
- Gunakan warisan budaya yang kaya dari permainan, olahraga, dan bentuk aktivitas jasmani lainnya yang telah berevolusi dari budaya di seluruh dunia untuk menyoroti kontribusi unik.
- Undanglah orang tua untuk datang ke kelas PJOK untuk melihat apa yang dipelajari siswa mereka. Kirimkan surat ke rumah memperkenalkan diri Anda kepada orang tua.

Untuk secara efektif membangun lingkungan yang responsif budaya, sebagai guru PJOK harus menghargai kekayaan keragaman di aula PJOK, di ruang kelas, dan di taman bermain. Guru harus memupuk sikap positif terhadap keragaman di kelas dan mempromosikan lingkungan di mana semua siswa bisa sukses. Tujuan inklusi bukanlah untuk membuat perbedaan tidak terlihat, tetapi untuk menciptakan ruang kelas, aula PJOK, dan masyarakat di mana semua siswa dan keluarga mereka merasa disambut dan dihargai (Sapon-Shevin, 2008).

1. Kesetaraan gender

Kemungkinan telah memulai proses memberikan kesetaraan *gender*, tetapi guru masih jauh dari memastikan lingkungan belajar yang adil atau kesempatan yang setara untuk siswa laki-laki dan perempuan di kelas. Ketika kurikulum diidentifikasikan sebagai untuk siswa laki-laki (misalnya, sepak bola, hoki, seni bela diri) atau siswa perempuan (misalnya, gerak berirama, senam) daripada untuk semua, ketika siswa laki-laki lebih sering mendemonstrasikan keterampilan daripada perempuan dan pertanyaan mereka lebih sering dijawab, saat *push- up* diberi label sebagai *push-up* siswa laki-laki atau perempuan, bias *gender* terjadi di aula PJOK.

Banyak guru memperlakukan siswa secara berbeda berdasarkan *gender* tanpa menyadarinya. Untuk mengembangkan keadilan *gender*, guru PJOK harus menciptakan lingkungan di mana semua siswa merasa aman untuk bereksplorasi dan mengembangkan kemampuan mereka di tempat aktivitas jasmani apa pun yang mereka pilih. Implikasi khusus untuk pengajaran kesetaraan *gender* meliputi:

- Gunakan bahasa yang inklusif, seperti "pertahanan pemain-ke-pemain," "*push-up* kaki lurus," *push* yang dimodifikasi
- *Up* "(bukan" *push-up* siswa laki-laki "dan" *push-up* perempuan"), dan "kalian semua "daripada" kalian".
- Mintalah jumlah yang sama dari siswa laki-laki dan perempuan untuk

mendemonstrasikan keterampilan, bantuan dengan peralatan, dan menjawab pertanyaan di kelas.

- Berinteraksi dengan semua peserta didik dan berikan umpan balik berkualitas dalam jumlah yang sama kepada siswa laki-laki dan perempuan.
- Pastikan bahwa semua bahan ajar mewakili siswa perempuan dan laki-laki secara merata. Gunakan gambar dan media perwakilan dari atlet pria dan wanita, penari, dan pesenam.
- Gunakan buletin, papan buletin, dan halaman *Web* untuk membantu mengiklankan olahraga, gerak berirama, dan senam sepulang sekolah yang memberikan kesempatan bagi siswa laki-laki dan perempuan.
- Mintalah guru kelas dan orang lain yang mengawasi istirahat untuk mendorong peserta didik bermain.
- Kelompokkan peserta didik menggunakan campuran siswa laki-laki dan perempuan. Jangan biarkan peserta didik berpartisipasi dalam tugas kelompok kecil dengan siswa laki-laki melawan perempuan.
- Saat mengelompokkan peserta didik, minta mereka mengumpulkan atau menyimpan peralatan, dan meminta mereka untuk berbaris sesuai urutan presensi, jangan melakukannya berdasarkan gender. Gunakan tanggal lahir, jumlah hewan peliharaan, warna pakaian, makanan favorit, atau kategori lainnya.

Meskipun kemajuan luar biasa telah dibuat, kesenjangan gender masih ada. Pada kenyataannya, banyak guru dan orang tua, beberapa budaya dan agama, dan media tidak berbuat banyak untuk mendorong siswa perempuan berpartisipasi dalam olahraga. Aktivitas jasmani untuk siswa perempuan masih cenderung didorong dalam bentuk senam, gerak berirama, atau pemandu sorak. Stasiun televisi olahraga terkemuka membatasi liputan olahraga wanita, sehingga hanya memberikan sedikit teladan bagi gadis-gadis muda. Tidaklah mengherankan jika kesenjangan aktivitas fisik meningkat seiring bertambahnya usia. Ini adalah tanggung jawab sebagai guru PJOK untuk memberikan keterampilan gerakan dasar kepada siswa laki-laki dan perempuan untuk aktif secara fisik. Tanggung jawab kita adalah mendorong dan memotivasi semua peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas jasmani, di dalam dan di luar sekolah.

2. Perbedaan agama

Saat ini para orang tua dari berbagai latar belakang agama mempercayakan pendidikan peserta didik mereka kepada para guru di sekolah umum. Oleh karena itu, sekolah perlu menjadi tempat di mana agama dan keyakinan agama diperlakukan dengan adil dan hormat. Implikasi khusus untuk mengajar peserta didik dari agama yang berbeda sebagai berikut:

- Bekerja sama dengan orang tua dan anggota masyarakat untuk mengenal, memahami, dan menghargai agama perbedaan.
- Mempersilahkan peserta didik yang keberatan dengan isi pembelajaran atas dasar keyakinan agama.

- Izinkan peserta didik mengenakan pakaian yang mencerminkan pandangan agama atau kesopanan mereka. Saat berpakaian persyaratan biasanya bukan bagian dari PJOK dasar, seseorang harus diberitahu. Misalnya, gadis Muslim diperbolehkan memakai jilbab dan celana panjang.
- Buat modifikasi atau izinkan untuk tidak berpartisipasi bagi peserta didik yang mengikuti aturan kebijakan kontak fisik dan kesopanan seperti berpegangan tangan.
- Hormati perbedaan dalam perayaan hari raya.

Secara keseluruhan, mengajar peserta didik di salah satu negara dengan agama paling beragam di dunia membutuhkan perencanaan tambahan, komunikasi, dan fleksibilitas. Kami tidak menyarankan agar guru mengubah pandangan agama atau bahkan sepenuhnya memahami pandangan agama orang lain, tetapi sebagai guru yang reflektif, perlu meluangkan waktu untuk mempelajari dan menghormati perbedaan agama. Ingatlah bahwa agama berkaitan dengan keyakinan seseorang. Meskipun satu agama mungkin dominan dalam budaya tertentu, jangan berasumsi bahwa semua orang dalam budaya itu adalah agama yang sama.

3. Peserta didik yang hidup dalam kemiskinan

Bagi beberapa keluarga, kemiskinan bersifat situasional, yang disebabkan oleh kehilangan pekerjaan, perceraian, penyakit, kematian, atau variabel lain di luar kendali siswa atau orang tua dalam keluarga. Bagi keluarga lain, kemiskinan bersifat generasional, berlangsung dalam jangka waktu yang lama sehingga baik peserta didik maupun orang dewasa dalam keluarga tidak pernah mengetahui kondisi non-kemiskinan. Peserta didik miskin tinggal di rumah, di tempat penampungan, dan di jalanan. Mereka tinggal dengan orang tua tunggal, dengan banyak keluarga, atau tanpa orang tua. Mereka ada di semua kelompok etnis. Kesamaan yang mereka miliki adalah kemiskinan — keberadaan di bawah yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan dasar pangan, sandang, dan papan, keberadaan tanpa komponen dasar kesehatan. Peserta didik yang hidup dalam kemiskinan:

- Memiliki tingkat keracunan timbal yang lebih tinggi
- Memiliki penglihatan yang lebih buruk dan kebersihan mulut yang lebih buruk
- Memiliki lebih banyak asma dan lebih banyak paparan asap
- Memiliki nutrisi yang lebih buruk dan perawatan siswa yang kurang memadai
- Pergi tidur dalam keadaan lapar atau kurang makan lebih sering
- Memiliki keluarga yang lebih sering pindah dan harus pindah sekolah beberapa kali dalam satu tahun
- Memiliki lebih sedikit akses ke orang dewasa yang dapat membacakan untuk mereka atau berbicara dengan mereka dengan cara yang merangsang dan memperkaya intelektual.

Perbedaan kelas sosial dalam potensi akademis terjadi pada saat siswa berusia tiga tahun. Peserta didik yang hidup dalam kemiskinan memasuki taman ksiswa-ksiswa dengan keterlambatan akademik dan defisiensi pengalaman kognitif. Banyak yang datang kepada kita dengan keterlambatan perkembangan dan defisiensi

motorik. Implikasi untuk mengajar peserta didik yang hidup dalam kemiskinan sama dengan untuk semua siswa:

- Menyediakan lingkungan yang aman secara fisik dan emosional untuk belajar.
- Yakinkan bahwa setiap siswa merasa dikasihi dan berharga. Dalam PJOK, sepatu dapat disediakan untuk peserta didik berkebutuhan khusus.
- Berikan harapan untuk masa depan yang signifikan.

Kita harus percaya bahwa semua siswa mampu berhasil dan memberdayakan mereka dengan alat untuk sukses dalam PJOK, di kelas, dan di luar tahun-tahun mereka di sekolah dan percaya pada kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan.

Penting agar guru peka terhadap keragaman lingkungan rumah. Tidak semua orang berasal dari keluarga harmonis, guru juga akan mengajar peserta didik yang struktur keluarganya dapat didefinisikan dengan salah satu cara berikut: pengasuhan, adopsi, atau rumah orang tua tunggal. Peserta didik dalam rumah tangga definisi ini harus memiliki kesempatan yang sama untuk menjalani hidup sehat dan bahagia seperti dalam keluarga harmonis.

Hal yang perlu diperhatikan adalah hindari menggunakan deskriptor yang tidak pantas ini :

- "Menderita" - istilah negatif yang menunjukkan keputusasaan
- "Dibatasi" di kursi roda - orang tidak dipenjara di kursi roda
- "Cacat" - menyiratkan seseorang yang menyedihkan dan tidak dapat melakukan apapun
- "Tuli dan Bisu" dan "bisu-tuli" - istilah yang sudah usang
- "Glimp" - pernah mengacu pada seseorang yang berjalan dengan pincang
- "Miskin" - menggambarkan kekurangan uang atau seseorang yang harus dikasihani
- "Orang dengan perkembangan mental yang rendah" - diagnosis medis
- "Kejang" - kurangnya koordinasi karena gangguan fisik/neurologis
- "Penderitaan" - menyiratkan bahwa kecacatan menyebabkan rasa sakit terus-menerus
- "Tidak beruntung" - menyiratkan tidak beruntung atau tidak berhasil
- "Korban" - adalah orang yang dikorbankan oleh kekuatan atau orang yang tidak terkendali

Dibagikan oleh atlet dewasa muda yang lumpuh yang tidak ingin disebutkan namanya penyandang disabilitas adalah kelompok minoritas terbesar di Amerika Serikat (Blok 2017) dan dengan pendekatan inklusi, Anda kemungkinan besar akan memiliki dua atau tiga peserta didik dengan disabilitas, disabilitas, atau gangguan di setiap kelas. Setiap siswa dengan kecacatan atau gangguan memiliki kebutuhan unik, inklusi, partisipasi, dan pembelajaran yang berhasil adalah tujuan kami untuk setiap siswa. Peserta didik penyandang disabilitas cenderung kurang aktif secara

fisik dibandingkan peserta didik tanpa disabilitas. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor: sifat disabilitas itu sendiri, orang tua yang terlalu protektif, dan kurangnya fasilitas rekreasi dan bermain yang dapat diakses oleh penyandang disabilitas. Namun aktivitas fisik sangat penting bagi peserta didik penyandang disabilitas karena banyak alasan yang sama untuk semua siswa. Kesempatan aktivitas fisik memberikan kesempatan untuk menerapkan dan meningkatkan pengembangan keterampilan.

Dalam lingkungan aktivitas fisik, keterampilan sosial dipelajari dan dipraktikkan, dan kepercayaan diri untuk interaksi sosial ditingkatkan. Melalui aktivitas fisik, kebugaran ditingkatkan. Tubuh yang lebih bugar meningkatkan tonus otot bagi mereka yang cenderung kurang bergerak, dan tonus otot membawa postur yang lebih baik, lebih banyak kontrol manipulatif, Banyak siswa penyandang disabilitas dapat berpartisipasi dalam program penilaian kebugaran. Namun, untuk beberapa siswa laki-laki dan perempuan, modifikasi dalam penilaian akan diperlukan. Upaya untuk menjaga peserta didik berkebutuhan khusus agar tidak diabaikan atau didiskriminasi di sekolah atau masyarakat kita dimulai beberapa dekade yang lalu.

4. Program Pendidikan Individual

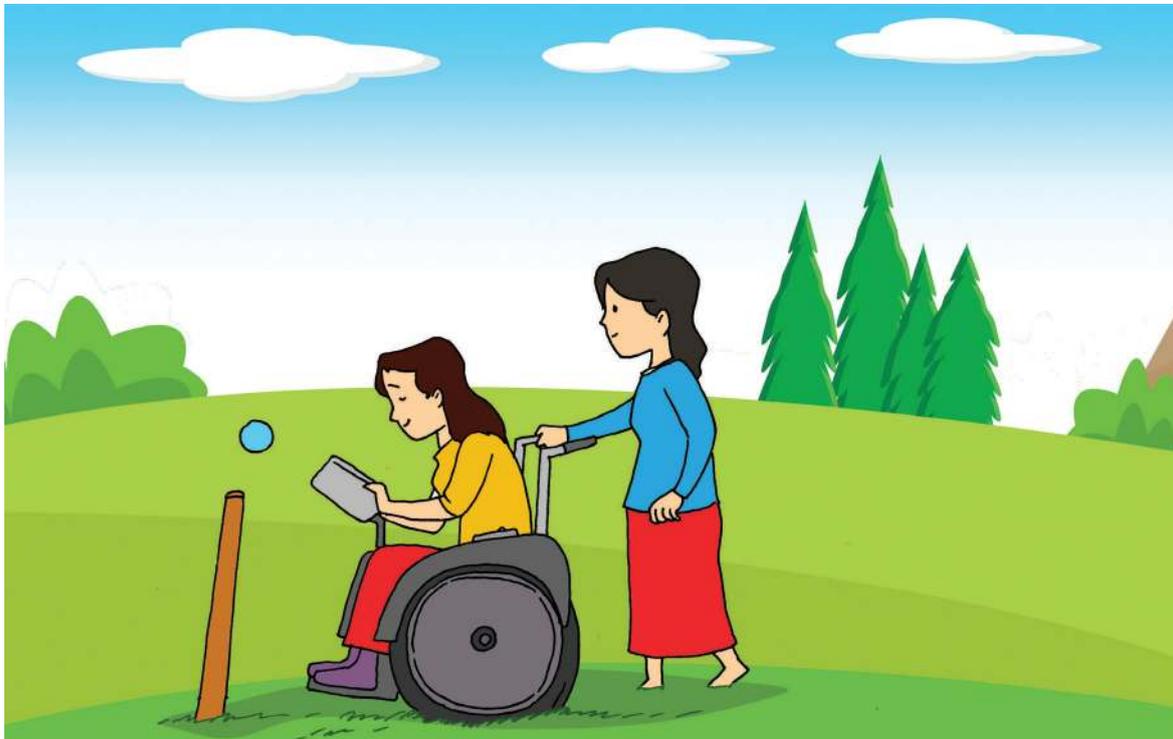
Pendidikan yang sesuai, baik penempatan maupun kurikulum untuk setiap peserta didik penyandang disabilitas ditentukan oleh pemerintah. Guru PJOK merupakan ahli PJOK yang dapat memberikan informasi tentang bagaimana kebutuhan khusus yang teridentifikasi akan mempengaruhi kinerja siswa dalam program PJOK yang ada, kinerja siswa dalam kebugaran jasmani dan keterampilan motorik dasar serta pola PJOK, dan layanan dukungan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan unik siswa ini dan memfasilitasi pembelajaran maksimal dalam PJOK. Untuk peserta didik ini, kelas PJOK menyediakan lingkungan untuk mempelajari keterampilan dasar PJOK yang akan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dengan sukses di gimnasium dan di taman bermain.

5. Proporsi alami

Pada masa awal, siswa penyandang disabilitas sering dikelompokkan dan ditempatkan di kelas yang jumlahnya meningkat sebanyak 5 menjadi 10 siswa berkebutuhan khusus. “Proporsi alami” adalah prinsip yang direkomendasikan agar sesuai dengan filosofi inklusi dan memaksimalkan pembelajaran untuk semua peserta didik (Blok. 2017). Asas proporsi wajar adalah rasio normal penyandang disabilitas yang merupakan pedoman penempatan siswa penyandang disabilitas pada kasus-kasus umum. Dengan sekitar 10 sampai 15 persen dari populasi usia sekolah yang memiliki disabilitas, kelas PJOK dasar yang terdiri dari 20 sampai 25 siswa akan memiliki 2 atau 3 siswa penyandang disabilitas. Prinsip proporsi alami menciptakan lingkungan PJOK yang mendorong kesuksesan dan pengalaman positif bagi semua siswa.

F. Ketidakmampuan Fisik

Disabilitas fisik termasuk kondisi yang mengakibatkan gangguan ortopedi,

seperti *cerebral palsy* dan tulang belakang, penyakit artritis dan distrofi otot yang melumpuhkan, kehilangan anggota tubuh secara permanen, dan keterbatasan fisik sementara yang disebabkan oleh patah tulang. Faktor kesehatan terkait lainnya yang dapat berarti terbatas atau terbatas pada pengalaman belajar dalam PJOK termasuk hemofilia, luka bakar parah, kelainan jantung bawaan, dan gangguan pernapasan.

1. Adaptasi tugas dan peralatan memungkinkan semua siswa mengalami kesuksesan

Setiap siswa penyandang disabilitas fisik memiliki kemampuan fisik dan motorik yang berbeda, sehingga tujuan pembelajaran harus dirancang untuk memenuhi kebutuhan individu.

Program PJOK siswa akan mencakup dua aspek: (1) pengalaman belajar untuk memenuhi kebutuhan khusus dan mengembangkan keterampilan motorik dan (2) adaptasi apa pun dalam program reguler PJOK. Prosedur berikut direkomendasikan ketika merencsiswaan program untuk peserta didik penyandang disabilitas fisik:

- Identifikasi kondisi klinis siswa.
- Tentukan pengalaman belajar apa yang akan dikontraindikasikan berdasarkan rekomendasi medis.
- Menentukan keterampilan motorik fungsional yang dibutuhkan.
- Rencanakan pengalaman belajar yang akan mengembangkan keterampilan motorik yang diinginkan.
- Sesuaikan lingkungan dan peralatan PJOK sesuai kebutuhan untuk menyediakan program.

Penting untuk diingat bahwa program harus dirancang melalui konsultasi dengan dokter dan terapis fisik. Sebagai guru PJOK, kita tidak diharapkan untuk

membuat diagnosis klinis atau membuat program latihan perbaikan individual tanpa bantuan profesional medis terlatih. Implikasi umum untuk mengajar peserta didik penyandang disabilitas fisik mencakup yang berikut:

- Tekankan durasi tugas daripada intensitas.
- Amati masalah keamanan dan pastikan peralatan khusus tersedia untuk penyangga tubuh yang dibutuhkan.
- Gabungkan tugas keseimbangan (statis dan/atau dinamis) jika memungkinkan.
- Sertakan tugas menahan beban, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Konsultasi pada terapis terapi fisik peserta didik untuk latihan khusus.
- Sesuaikan peralatan dan ruang dalam tugas (misalnya, gunakan bola yang lebih besar dan lebih lembut atau target yang lebih besar, kurangi jarak).
- Pelajari cara terbaik berinteraksi dengan siswa.
- Minta asisten pendidikan bila diperlukan untuk keamanan.

2. Disabilitas Intelektual

Peserta didik dengan ketidakmampuan intelektual dan ketidakmampuan belajar khusus memiliki keterbatasan kognitif. Syarat disabilitas intelektual mengacu pada fungsi intelektual yang jauh di bawah rata-rata, disertai dengan kekurangan dalam perilaku adaptif. Peserta didik dengan disabilitas intelektual memiliki masalah kedewasaan, pembelajaran, dan/atau penyesuaian sosial pada derajat yang berbeda, menghasilkan derajat kemandirian atau tanggung jawab sosial yang lebih rendah dari yang diharapkan untuk usia mereka. Ciri-ciri ini memanifestasikan dirinya selama periode perkembangan awal kehidupan. Sebuah pembelajaran khusus disabilitas adalah gangguan pada satu atau lebih proses dasar yang terlibat dalam memahami atau menggunakan bahasa. Menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat, disabilitas dapat memanifestasikan dirinya sebagai kemampuan yang tidak sempurna untuk mendengarkan, berpikir, berbicara, menulis, mengeja, atau melakukan perhitungan matematis. Peserta didik dengan ketidakmampuan belajar memiliki kecerdasan normal, tetapi tidak seperti peserta didik lain, tidak dapat tampil secara akademis dalam kisaran IQ normal. Peserta didik dengan ketidakmampuan belajar biasanya ditandai dengan perilaku hiperaktif, rentang perhatian yang pendek, impulsif, konsep diri yang buruk, dan seringkali keterlambatan dalam perkembangan bermain.

Keterampilan fisik peserta didik dengan batasan kognitif tidak akan berbeda dari variasi dalam kelas manapun, kesulitannya berpusat di sekitar memahami instruksi tertulis dan verbal dan tetap fokus pada tugas. Biasanya ada bagian akomodasi untuk waktu yang lebih lama dalam mengambil tes, membuat tes yang lebih singkat, dan/atau membacakan pertanyaan untuk siswa. Pastikan untuk memeriksa dengan guru kelas atau berkonsultasi dengan catatan sekolah siswa untuk setiap modifikasi atau akomodasi.

Gambar 10.4: *Dengan bantuan seorang pendamping pendidikan, siswa ini berhasil mengikuti program PJOK*

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik penyandang disabilitas intelektual meliputi yang berikut ini:

- Minimalkan petunjuk lisan dan bila memungkinkan gunakan instruksi visual dan verbal.
- Berkomunikasi dengan cara langsung, sederhana, dan bermakna.
- Susun lingkungan untuk fokus pada tugas dan gangguan minimum.
- Pertahankan rutinitas agar siswa tahu apa yang diharapkan.
- Berikan pengulangan pengalaman untuk pembelajaran berlebihan.
- Bagi tugas menjadi langkah-langkah yang lebih sederhana dan lebih kecil.
- Sajikan pelajaran dalam segmen pendek dan ulangi tugas secara berkala.
- Perkuat kekuatan dengan sering memuji dan meminimalkan kelemahan.
- Libatkan siswa dalam percakapan. Mengajukan pertanyaan dan mendorong tanggapan.
- Jadilah pendengar yang penuh perhatian, dan dengarkan saat siswa itu berbicara.
- Jangan berpura-pura mengerti jika tidak mengerti.
- Ciptakan kesempatan untuk pengalaman pembelajaran kooperatif yang secara aktif melibatkan siswa.

- Mengakui pencapaian dan sampaikan di depan kelas sehingga mereka dapat menghargai dan berbagi motivasi dalam diri siswa.
- Dorong ekspresi verbal perasaan.
- Akhiri pelajaran dengan waktu relaksasi singkat.
- Interaksi dengan Siswa Berkebutuhan Khusus.
- Berlaku alami, relaks, dan menjadi diri sendiri.
- Bersikaplah sopan, tidak merendahkan. Bicaralah seperti yang dilakukan kepada siswa mana pun sampai. Lebih baik "Berbicara yang bersifat positif" kepada seseorang daripada "Berbicara yang bersifat negatif".
- Bicaralah dengan siswa bukan kepada orang tua atau guru pendamping.
- Boleh-boleh saja menggunakan frasa seperti "Saya harus lari" sekarang kepada siswa yang berkursi roda atau "Saya melihat" kepada siswa yang buta.
- Hindari pertanyaan sederhana ya/tidak. Mereka membuat percakapan membosankan dan sepihak untuk siapa pun! Sebaliknya, tanyakan tentang keluarga, teman, dan aktivitas. Jangan tanya, "Apakah kamu menikmati sirkus?" melainkan, "Apa yang kalian lihat di Sirkus?" dan "Ceritakan tentang gajah".
- Bersikaplah penuh perhatian dan sabar terhadap waktu tambahan yang mungkin diperlukan siswa untuk menanggapi atau menyelesaikan tugas.
- Tawarkan bantuan, tapi tunggu sampai diterima sebelum membantu.
- Berhati-hatilah agar tidak terlalu protektif. Jangan biarkan peserta didik lain bersikap terlalu protektif.
- Seorang siswa penyandang disabilitas dapat berperilaku buruk seperti siswa lainnya. Jangan biarkan menjadi terlalu toleran sehingga membiarkan perilaku yang jelas-jelas tidak dapat diterima.
- Jalin kontak mata. Ini mungkin berarti merasa tertunduk, berlutut, atau bergerak ke satu sisi (jika siswa tidak dapat melihat lurus ke depan). Hindari berdiri di belakang kursi roda dan berbicara. Banyak siswa mengandalkan isyarat wajah, gerak tubuh, dan pendengaran yang jelas untuk memahami semua yang guru katakan.
- Jaga agar percakapan tentang kursi roda siswa seminimal mungkin, bukan karena menghina (bukan), tetapi karena perubahan itulah yang dibicarakan semua orang (misalnya, "Saya harap saya punya satu. Seberapa cepat lajunya? Boleh saya kendarai? Berapa lama baterainya bertahan") Sedikit bicara di kursi roda tidak masalah, tetapi pindahlah ke topik lain yang lebih menarik bagi siswa.
- Jangan pindahkan kursi roda siswa atau perangkat mobilitas lain ke luar jangkauan tanpa izinnya

3. Subluksasi atlantoaxial

Sejumlah siswa dengan *Down Syndrome* memiliki kondisi yang disebut *Atlantoaxial Subluxation*, suatu ketidaksesuaian pada *vertebra serviks* di leher. Karena kemungkinan cedera serius, penderita *Atlantoaxial Subluxation* tidak boleh berpartisipasi dalam aktivitas apa pun yang memberi tekanan pada otot kepala dan leher. Siswa *down syndrome* dengan *Atlantoaxial Subluxation* tidak boleh terlibat

aktif dalam keseimbangan terbalik, aktivitas berguling, atau tindakan senam yang dapat menimbulkan stres di kepala dan leher.

4. Gangguan emosional dan perilaku

Dalam jumlah yang semakin banyak, peserta didik datang kepada kami dengan disabilitas perilaku, termasuk peserta didik dengan gangguan emosi atau perilaku atau yang hiperaktif, distraksi, agresif, impulsif, atau tantangan sosial. Beberapa mungkin telah didiagnosis dengan gangguan perhatian defisit atau gangguan hiperaktivitas perhatian defisit. Peserta didik yang diklasifikasikan sebagai pemilik gangguan emosi atau perilaku yang memiliki kekurangan, setidaknya pada salah satu dari berikut ini: karakteristik yang memfasilitasi pembelajaran, karakteristik yang mendorong hubungan antarpribadi, dan karakteristik yang mendorong perilaku yang sesuai dalam kondisi normal. Apa yang diklasifikasikan peserta didik dengan gangguan ini adalah persistensi perilaku, tingkat keparahannya, dan efek buruknya pada kinerja pendidikan. Implikasi umum untuk mengajar peserta didik dengan gangguan emosi atau perilaku meliputi:

- Memberikan rasa keteraturan, struktur, rutinitas, dan ketergantungan dalam lingkungan belajar.
- Ajari siswa itu bahwa tanggapan verbal terhadap frustrasi dan konflik dapat diterima tetapi itu merupakan serangan fisik.
- Sion tidak.
- Jelaskan kepada siswa bahwa dia diterima bahkan ketika perilakunya tidak dapat diterima.
- Tetapkan tujuan jangka pendek yang dapat dicapai yang disesuaikan dengan tingkat fungsi siswa saat ini.
- Sampaikan ekspektasi melalui perilaku dan pesan yang konsisten.
- Hindari bereaksi berlebihan terhadap perilaku ekstrem, respon emosional dari guru tidak produktif.
- Ingat, apa yang berhasil untuk satu siswa dengan gangguan emosi atau perilaku mungkin tidak berhasil.
- Hindari persaingan dan ciptakan kesempatan untuk pengalaman belajar kooperatif.
- Berkomunikasi dengan guru kelas untuk diberi tahu tentang, “Bagaimana hari ini?”.
- Minta asisten pendidikan jika diperlukan.

5. Gangguan Interaksi Sosial

Peserta didik dengan gangguan interaksi sosial atau gangguan perkembangan yang menyebar termasuk mereka dengan *autisme*, *sindrom Asperger*, dan *sindrom Rett*. Meskipun setiap gangguan memiliki karakteristik unik dan berbagai tingkat keparahan, yang umum terjadi pada semua gangguan komunikasi dan/atau keterampilan interaksi sosial dan adanya perilaku berulang. Peserta didik ini mungkin tampak sangat pemalu atau sering menyendiri ke dunianya sendiri. Dalam

ruangan dan lingkungan luar PJOK bisa menjadi mimpi buruk dengan suara keras, banyak rangsangan visual, dan aktivitas yang terus berubah. Seringkali jalan lain untuk peserta didik ini adalah menarik diri ke dunia batin gerakan diri *(stimming)* dan berbicara sendiri atau berjalan tanpa tujuan. Keterampilan motorik seringkali berada di bawah *level* rekan-rekan mereka.

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik dengan gangguan interaksi sosial meliputi:

- Minimalkan petunjuk lisan atau isyarat visual dan demonstrasi satu lawan satu sangat berharga.
- Susun lingkungan untuk fokus pada tugas dan gangguan minimum.
- Pertahankan rutinitas agar siswa tahu apa yang diharapkan.

Gambar 10.5: Aktivitas fisik bagi penyandang disabilitas harus menyenangkan.

Aktivitas fisik bagi peserta didik penyandang disabilitas sama menyenangkannya dengan mereka yang bukan penyandang disabilitas.

- Mendorong tetapi tidak membutuhkan tugas mitra, individu mungkin memiliki satu teman yang mereka percayai.
- Gunakan tugas sensorimotor (misalnya, melompat di atas trampolin mini, merangkak melalui terowongan, berguling ke bawah tikar miring, menggunakan bola dengan ukuran dan tekstur yang berbeda, menggunakan musik).
- Minta asisten pendidikan jika diperlukan. Dua kategori gangguan penglihatan adalah kebutaan dan penglihatan parsial.

6. Gangguan Visual

Dua kategori gangguan penglihatan adalah kebutaan dan penglihatan parsial. Gangguan berkisar dari kebutaan hingga penglihatan kabur/terdistorsi, penglihatan

terowongan, dan kemampuan untuk melihat dari sudut mata saja. Peserta didik dengan penglihatan parsial mungkin dapat beradaptasi dengan lingkungan PJOK dengan pengecualian melacak benda yang bergerak dengan kecepatan tinggi. Keterampilan menangkap dan memukul mungkin di bawah kebanyakan siswa.

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik tunanetra parah mencakup yang berikut:

- Sertakan pengalaman belajar yang memusatkan perhatian pada kemampuan sensorik lainnya (misalnya, sentuhan, auditori), spasial kesadaran, dan mobilitas.
- Tambahkan tugas keseimbangan jika memungkinkan.
- Gunakan isyarat pendengaran.
- Sertakan pelatihan mobilitas lingkungan.
- Gunakan panduan manual disertai dengan arahan verbal.
- Berikan umpan balik yang spesifik dan segera (pengetahuan tentang hasil mungkin tidak ada).
- Hindari pengalaman belajar yang melibatkan melempar dan menangkap dengan kecepatan dan berpindah tempat yang cepat.
- Hindari pengalaman belajar yang mencakup menabrak benda bergerak. Untuk pukulan stasioner, gunakan yang lebih besar dan berwarna cerah.
- Gunakan asisten pendidikan atau guru sebaya untuk membantu dengan panduan manual dan umpan balik verbal.
- Jaga agar area pengajaran luar ruangan dan gimnasium terorganisir dengan baik dan konsisten.
- Pastikan gimnasium memiliki penerangan yang baik untuk membantu siswa dengan sisa penglihatan.
- Berikan tanda-tanda taktil di lantai sebagai rujukan stasiun pengajaran, pusat arahan guru, air mancur, dll.
- Gunakan peralatan atau perangkat yang berguna (misalnya, bola dan benda berwarna cerah untuk peserta didik dengan keterbatasan visi, spons dan bola busa untuk keselamatan, dan perangkat pemancar suara pada peralatan untuk melacak dan untuk menunjukkan lokasi).
- Sediakan matras senam besar sebagai “ruang pribadi” demi keselamatan.
- Selalu kenali diri sendiri dan orang lain dalam kelompok dan beri tahu orang tersebut saat kita pergi.

Kebanyakan individu memiliki tingkat pendengaran tertentu dan mampu memahami pembicaraan dengan bantuan amplifikasi atau dengan pendengaran yang dikombinasikan dengan mengamati bibir pembicara, ekspresi wajah, dan gerak tubuh

Implikasi umum untuk mengajar peserta didik tunarungu berat meliputi yang berikut:

- Mengadaptasi peralatan atau lingkungan, sebagai aturan, tidak diperlukan.
- Posisikan diri kita sehingga siswa tunarungu serius dapat membaca bibir kita, sadarlah tidak membalikkan punggung saat berbicara, dan cukup dekat untuk

KETERAMPILAN MENGAJAR AKTIF

membaca bibir.

- Hadapi sinar matahari saat berada di luar ruangan sehingga siswa tunarungu tidak harus berjemur.
- Biarkan siswa tunarungu bergerak bebas di lingkungan pengajaran agar dia selalu bias dalam posisi terbaik untuk mendengar.
- Menunjukkan keterampilan baik secara visual maupun manual, jangan mengandalkan arahan verbal saja.
- Ingat, siswa tunarungu tidak bisa membaca bibir atau mendengar peluit di lapangan bermain atau *gymnasium*, menemani suara pendengaran dengan isyarat tangan yang besar.
- Pelajari bahasa isyarat dasar yang diperlukan untuk komunikasi.
- Termasuk tugas keseimbangan untuk mereka yang memiliki masalah keseimbangan dan vertigo karena kerusakan pada telinga bagian dalam.
- Jangan berbicara saat menulis di papan tulis atau melakukan peragaan. Jika melakukan, ulangi perkataan di hadapan peserta didik.

Kami sangat merekomendasikan kursus bahasa isyarat untuk guru dengan peserta didik tunarungu di kelas atau gimnasium mereka. Pikirkan betapa lebih baik perasaan seorang siswa tunarungu ketika disambut pada hari pertama pendidikan jasmani oleh seorang guru yang dapat dia ajak berkomunikasi.

7. Gangguan terkait kesehatan

Meskipun biasanya tidak dianggap sebagai disabilitas, beberapa gangguan terkait kesehatan lainnya dapat memengaruhi partisipasi penuh siswa dalam PJOK. Guru mungkin akan memiliki siswa dengan gangguan kesehatan yang akan berdampak pada partisipasi mereka dalam PJOK. Gangguan ini mungkin termasuk radang sendi remaja, asma, diabetes, gangguan jantung, anemia sel sabit, luka bakar parah, kanker, hepatitis, epilepsi atau gangguan kejang, *sindrom Tourette*, alergi yang memerlukan *EpiPens*, dan gangguan pernapasan. Sangatlah penting bahwa pendidik jasmani meninjau catatan kesehatan di awal tahun ajaran, mencatat setiap kondisi yang memerlukan pemantauan dan/atau adaptasi sementara. Praktik baik lainnya adalah mengirim catatan ke rumah dengan semua peserta didik di awal tahun meminta orang tua atau wali untuk berbagi masalah kesehatan apa pun. Komunikasi terbuka dengan orang tua siswa, hubungan baik dengan siswa, dan pemahaman tentang gangguan tertentu dan efeknya akan menghasilkan partisipasi maksimal bagi siswa serta meningkatkan kepercayaan di antara guru, orang tua, dan —yang paling penting — si siswa. Asma dan diabetes mellitus adalah gangguan kesehatan yang paling umum di sekolah saat ini.

Peserta didik semakin banyak terkena asma, reaksi alergi yang menyebabkan mengi, batuk, sesak pada saluran udara, dan penumpukan lendir di saluran bronkial. Serangan asma dapat dipicu oleh alergen, infeksi saluran pernapasan atas, atau

bahkan tawa yang keras. Kondisi paling umum yang kita lihat dalam PJOK adalah reaksi terhadap perubahan cuaca (terutama cuaca dingin) dan olahraga berat (misalnya, lari jarak jauh untuk penilaian kebugaran).

Asma adalah masalah kesehatan yang serius bagi jutaan siswa. Kegagalan untuk memerhatikan kondisi tersebut dapat mengakibatkan konsekuensi yang serius dan terkadang mengancam nyawa siswa.

Saran-saran berikut berguna untuk memastikan partisipasi yang maksimal dan sehat untuk peserta didik penderita asma:

- Ketahui cara mengenali suatu episode (mengi, batuk berlebihan, sulit berbicara).
- Dorong peserta didik untuk memberi tahu guru jika mereka mengalami hari yang sulit dengan asma mereka atau mengalami hari yang berat, malam tanpa tidur karena batuk.
- Periksa siswa secara teratur selama kelas apakah pengalaman belajar sangat aerobik atau jika siswa melaporkan kekhawatiran untuk hari itu.
- Gunakan sistem teman sebaya untuk membantu mengingatkan guru akan kekhawatiran.
- Minta siswa untuk membawa *inhaler* ke kelas PJOK. Ketahuilah bahwa *inhaler* adalah stimulan, dapat meningkatkan detak jantung, dan dapat memengaruhi perilaku.
- Dorong istirahat minum, hidrasi penting, dan harus didorong.
- Konsultasikan dengan orang tua dari peserta didik dengan kondisi asma yang serius untuk perlindungan khusus atau prosedur.

8. Diabetes Mellitus

Gangguan kesehatan lain yang perlu kita perhatikan adalah diabetes mellitus, suatu kondisi yang memengaruhi kemampuan tubuh untuk memproses, menyimpan, dan menggunakan glukosa. Pada dasarnya, penyakit ini mencegah tubuh menggunakan energi dari makanan yang dimakan dengan benar. Diabetes tipe 1 (ketergantungan insulin) adalah yang paling serius dan memengaruhi lebih banyak siswa. Diabetes tipe 2 (resistensi insulin yang dikombinasikan dengan defisiensi insulin), juga dikenal sebagai diabetes gaya hidup, pernah didiagnosis hanya pada orang dewasa tetapi menjadi lebih umum pada peserta didik. Meskipun kami mungkin hanya mengalami beberapa siswa dengan diabetes selama tahun-tahun kami mengajar, siswa dengan diabetes mengharuskan guru untuk memiliki pemahaman yang menyeluruh tentang gangguan tersebut, kesadaran akan tanda-tanda peringatan gula darah rendah, dan pengetahuan. untuk memulai prosedur darurat segera. Untuk peserta didik dengan diabetes tipe 1, kondisi serius yang dikenal sebagai hipoglikemia atau gula darah rendah dapat menyebabkan koma tanpa perhatian segera. Terlalu banyak gula dalam darah disebut "hiperglikemia" (gula darah tinggi).

Saran berikut berguna untuk memastikan partisipasi yang maksimal dan sehat untuk peserta didik penderita diabetes:

- Pertama, manfaatkan pelatihan yang tersedia di sekolah atau komunitas.
- Kenali gejala hipoglikemia (misal gemetar, berkeringat, irasional, murung, lelah) dan hiperglikemia (misalnya peningkatan buang air kecil, lelah, haus).
- Perkuat kesadaran diri dan tanggung jawab kesehatan. Seorang siswa harus diajari untuk membuat diabetesnya cocok. Ke dalam kehidupan sehari-harinya. Meski ini peran dokter dan orang tua, guru bisa memperkuat perilaku ini.
- Dorong aktivitas fisik harian. Diet dan olahraga berjalan seiring untuk kualitas hidup.
- Ajarkan konsep keterampilan gerak, kebugaran, dan kebugaran untuk memperpanjang kualitas hidup.

D. Penanganan Cairan Tubuh

Bekerja dengan siswa kecil akan menyebabkan "kecelakaan" sesekali di lantai aula. Peserta didik kecil dan peserta didik berkebutuhan khusus terkadang tidak menghentikan aktivitas cukup cepat untuk sampai ke kamar kecil. Tidak dapat dipungkiri bahwa seseorang juga akan mengalami sakit perut dan muntah. Hidung berdarah, lecet, atau luka, meskipun jarang, memang terjadi.

Berhati-hatilah karena guru tidak memiliki cara untuk mengetahui risiko kesehatan yang terkait dengan kontak dengan cairan siapa pun. Ikuti saran ini:

- Cobalah untuk tidak menarik perhatian siswa.
- Tandai area yang terkontaminasi dengan kerucut atau kursi.
- Panggil atau kirim untuk petugas kebersihan.
- Jika siswa berdarah. Jangan menyentuh darahnya. Jika guru perlu membantu siswa, luangkan waktu untuk mengenakan sarung tangan karet. Untuk mimisan, minta peserta didik untuk meremas hidungnya seolah-olah ada sesuatu yang menyelinap. Ketika pendarahan berhenti, kirim siswa ke kamar kecil untuk mencuci muka dan tangannya dengan sabun dan air. Hubungi petugas kebersihan untuk pembersihan. Ketahui dan gunakan kewaspadaan universal untuk menangani darah.
- Kirim siswa ke perawat sekolah ketika dibutuhkan penanganan khusus.
- Lengkapi semua formulir Sekolah yang diperlukan; koordinasikan perawat sekolah untuk catatan di rumah yang memberi tahu orang tua tentang luka, hidung berdarah, atau sakit perut. Sebuah teks, email, atau panggilan telepon malam itu berarti dunia bagi siswa dan orang tua.
- Periksa siswa secara teratur selama kelas.
- Gunakan sistem teman sebaya untuk membantu mengingatkan guru akan kekhawatiran.
- Sediakan makanan ringan atau jus.

1. Koordinasi dengan guru kelas

Salah satu kunci sukses inklusi siswa penyandang disabilitas adalah dengan mempromosikan penerimaan siswa tersebut oleh teman sebayanya. Banyak siswa tidak pernah berada di dekat peserta didik penyandang disabilitas dan ragu-ragu

untuk memulai percakapan dengan mereka sedang melakukan aktivitas. Guru PJOK harus mengoordinasikan upaya dengan guru kelas untuk mengarahkan kelas kepada sifat kecacatan siswa. Itu nama yang benar, batasan apa pun yang diberlakukan, dan potensi siswa untuk partisipasi maksimal dalam PJOK.

E. Menciptakan Lingkungan Inklusif

Inklusi tidak datang tanpa tantangan dalam PJOK. Dengan ukuran kelas yang besar, kurang persiapan atau pengetahuan tentang bagaimana menghubungkan dan mengajar populasi tertentu, keinginan untuk memberikan perhatian lebih dari yang lain, dan kurangnya waktu untuk berkolaborasi dengan guru atau spesialis lain, beberapa guru berjuang untuk menciptakan lingkungan yang inklusif. Bahkan dengan keyakinan yang kuat pada filosofi inklusi, upaya awal penerapan sering kali disertai dengan perasaan khawatir. Bisakah saya memenuhi kebutuhan siswa penyandang disabilitas? Dapatkah saya memenuhi kebutuhan semua siswa di kelas saya? Selain implikasi untuk mengajar peserta didik yang dibagikan di bagian sebelumnya, strategi berikut akan membantu dalam menerapkan inklusi:

1. Persiapkan dirimu

- Pelajari semua tentang peserta didik. Lakukan penelitian. Cari di Internet, pencarian dibatasi oleh waktu dan dapat menggunakan sisa waktu untuk belajar. Gunakan situs web berkualitas (diakhiri dengan. Org atau .gov).
- Kenali keluarga. Undang orang tua atau wali ke sekolah untuk mengamati kelas PJOK. Jaga jalur komunikasi terbuka dengan orang tua dan wali.
- Cari tahu apakah sekolah memiliki komite PJOK yang disesuaikan atau konsultan daerah. Jika tidak, bentuklah kelompok pendukung PJOK lainnya.
- Semakin baik informasi guru, semakin baik guru dalam memenuhi kebutuhan populasi yang beragam.

2. Persiapkan kelas

- Bahaslah kebutuhan khusus atau keunikan beberapa individu secara umum dengan anggota kelas. Jelaskan dalam istilah yang sesuai usia.
- Ceritakankepadaanggotakelastentangsiswaitukesukaandanketidaksukaannya, kekuatan dan kemampuannya.
- Diskusikan hal-hal yang dapat dilakukan kelas untuk membantu siswa dalam PJOK. Himbaulah peserta didik untuk membantu saat dibutuhkan tetapi tidak bersikap terlalu protektif atau berkecil hati.
- Mendatangkan pembicara tamu dari komunitas untuk membantu guru dan peserta didik mempelajari tentang kecacatan atau budaya tertentu.
- Tekankan harapan untuk lingkungan belajar emosional yang positif, tidak ada sikap merendahkan, dan tidak ada perundungan.
- Ajari peserta didik apa yang diistilahkan ketangkasan budaya, mengakui perbedaan di antara kita dan kemudian menerima perbedaan itu. Kita semua tidak sama, itu positif. Berfokuslah pada kesamaan, tetapi jangan menyangkal perbedaannya.

F. Rencana untuk Sukses

- Pastikan semua fasilitas dapat diakses oleh semua peserta didik (misalnya, Toilet, air mancur).
- Pastikan lingkungan fisik aman untuk semua peserta didik.
- Saat merencsiswaan, buat modifikasi sesuai kebutuhan individu di setiap kelas.
- Sertakan refleksi yang sedang berlangsung dan penilaian rutin dalam program.
- Berikan suasana yang memotivasi untuk sukses.
- Tekankan kekuatan dan kemampuan setiap individu.
- Gunakan bahasa inklusif.

Yang terpenting, ingatlah bahwa inklusi adalah filosofi yang mencerminkan keyakinan bahwa semua siswa, terlepas dari kemampuan atau disabilitas, harus dididik dalam lingkungan yang sama (Block, 2017). Ini adalah lingkungan PJOK di mana setiap siswa memenuhi kebutuhannya. Ini adalah lingkungan di mana semua siswa diterima dan semua dihargai, lingkungan tempat kami merancang, menyesuaikan, dan memodifikasi pengalaman setiap hari untuk memaksimalkan individu belajar. Untuk menjadi guru yang efektif dalam lingkungan yang beragam, guru harus terlebih dahulu menyadari sesuatu yang bias. Kemudian, ambil langkah untuk keluar dari bias sehingga kita akan menghargai keragaman dan responsif secara budaya terhadap kebutuhan, minat, dan kemampuan semua dari peserta didik yang diajar. Ini adalah waktu untuk mendukung, tidak hanya memasukkan pelajar yang beragam dalam segala bentuknya.

> Pendidikan inklusif penting karena Jika Anda tidak disertakan berarti Anda dikucilkan!
>
> **-RK Tenacious-**

G. Pemikiran Terakhir

Jika kita ingin menjadi guru bagi semua akeberagaman peserta didik berkebutuhan khusus, kita harus sadar dan bergerak melampaui bias individu kita, melampaui ekspektasi kita yang telah terbentuk sebelumnya terhadap peserta didik dan potensi mereka (Timken, 2005). Kita harus menghargai kekayaan keragaman dan tanggap terhadap budaya, kebutuhan, minat, dan kemampuan peserta didik yang kita ajar. Kita harus mengenal peserta didik kita dan mengenal mereka dengan baik.

Sewaktu kami berusaha memberikan kesempatan maksimum untuk pembelajaran dan pengembangan potensi pribadi pada semua siswa, semoga permintaan peserta didik berikut menjadi inspirasi kami.

Tolong, guruku, bukalah. . .
***Jantung untuk peduli** lebih dalam bagi kami;*
Pikiran untuk berpikir lebih kreatif tentang cara membantu kita belajar;
***Mulut untuk mencari** ide dan masukan segar (termasuk dari kami!); dan*
***Kelas untuk Ikuti** rekan kerja dan orang tua dalam komunitas yang berkembang*
Dimana sebagai guru, orang tua dan siswa bersama-sama kita berusaha
Untuk mencapai potensi kita.
baik?

- Ronald F. Ferguson, Agustus 2003

Ringkasan

Keragaman diartikan sebagai perbedaan yang ada di antara manusia. Ketangkasan budaya adalah mengenali perbedaan dan merangkul perbedaan. Ini adalah waktu untuk mendukung pelajar yang beragam melalui konseptualisasi yang lebih luas tentang inklusi menampung peserta didik berkebutuhan khusus. Guru PJOK harus siap mengajar semua peserta didik, termasuk mereka yang memiliki perbedaan kemampuan mental dan fisik, tingkat keterampilan, tingkat kebugaran, jenis kelamin, budaya, bahasa, status sosial ekonomi, karakter fisik, dan sebagainya. Persiapan dimulai dengan mendidik diri kita sendiri tentang kebutuhan unik siswa melalui membaca ekstensif, serta berkomunikasi dengan profesional yang berkualifikasi, orang tua, dan anggota masyarakat.

Inklusi tidak berarti duduk di sela-sela menjaga skor. Inklusi melibatkan guru menciptakan iklim belajar yang sehat di mana semua siswa merasa aman, sukses, termotivasi, dan terhubung dengan orang lain. Ketika tujuan dan tugas pembelajaran tidak memenuhi kebutuhan dasar semua peserta didik, modifikasi harus dilakukan.

Kita perlu mendidik semua siswa mengenai perbedaan individu dan mengarahkan mereka pada dunia yang beragam. Dengan mempromosikan penerimaan semua individu dan menyajikan kurikulum yang berfokus pada pengembangan keterampilan yang sepadan dengan kemampuan, kita dapat mempromosikan penerimaan semua siswa sebagai anggota kelas PJOK yang berkontribusi. “Tanpa pengecualian dan nol kegagalan” adalah standar untuk semua siswa dalam PJOK; tidak ada yang kurang bisa diterima.

H. Pertanyaan Pemahaman Membaca

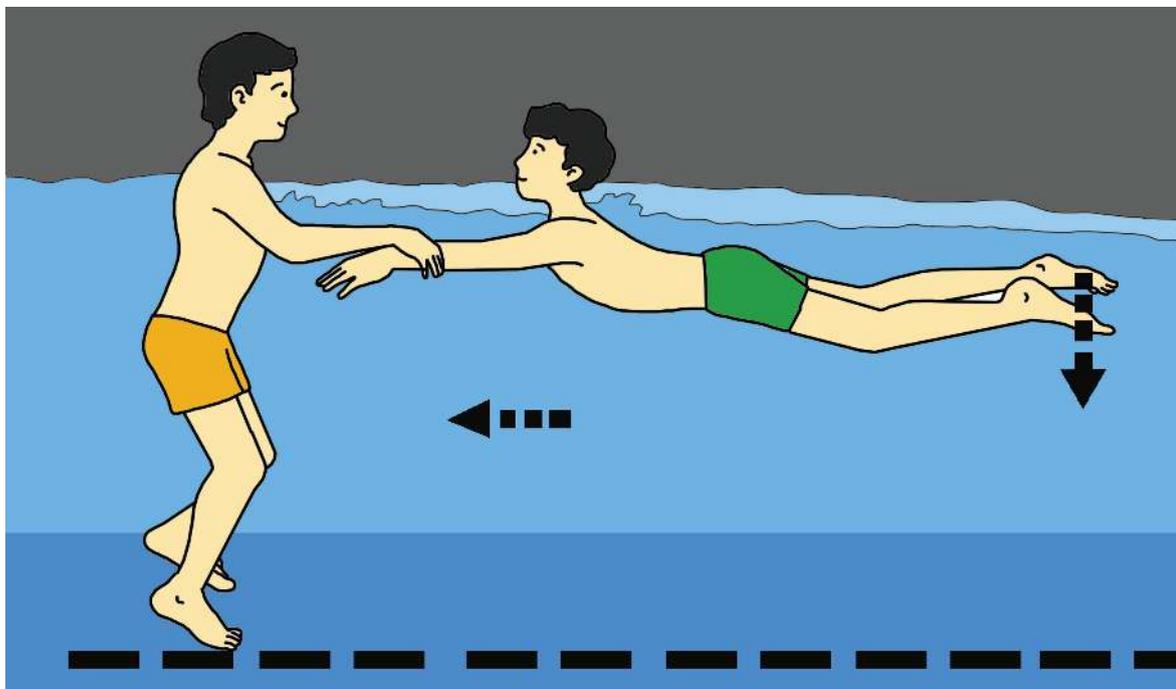
1. Definisikan keragaman dan berikan tiga contoh spesifik tentang keragaman dalam PJOK.
2. Jelaskan istilah tersebut penyertaan.

3. Jelaskan apa itu pengajaran yang responsif secara budaya. Sediakan dua contoh spesifik tentang hal-hal yang mungkin dilakukan pendidik jasmani untuk menjadi guru yang lebih responsif secara budaya.
4. Jelaskan tiga cara seorang guru dapat menciptakan lingkungan yang lebih adil *gender.*
5. Jelaskan tujuan atau alasan untuk memodifikasi pengalaman belajar.
6. Mengapa perencanaan sangat penting untuk menyertakan siswa penyandang disabilitas dalam PJOK?
7. Pilih satu kondisi disabilitas fisik dan jelaskan implikasinya bagi PJOK. Diskusikan adaptasi yang terlibat dalam PJOK untuk siswa ini — adaptasi untuk siswa, adaptasi untuk seluruh kelas, dan adaptasi untuk guru.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Merefleksikan Tanggapan Peserta didik

Penting bagi guru untuk mengamati peserta didik, apapun mata pelajaran atau situasinya. Melalui observasi, guru yang berhasil menilai suasana hati, atribut, kebutuhan, dan potensi individu dan kelompok.

_E. Mauldon dan J. Layson

Konsep Utama
• Guru reflektif adalah pengamat yang efektif. • Jika setiap peserta didik atau kelas identik, observasi tidak diperlukan • Mengamati peserta didik kelas secara akurat dalam pengaturan aktivitas fisik adalah keterampilan pedagogis yang diperoleh melalui praktik dan pengalaman. • Guru harus terus menerus memeriksa kelas untuk memastikan mereka tetap aman

Ocke (1975) memberikan deskripsi berikut dari segmen dua menit dari 34 peserta didik kelas empat:

Guru memberikan pendampingan khusus pada seorang peserta didik yang memiliki defisit neurologis. Guru ingin peserta didik duduk di atas balok dan mengangkat kakinya dari lantai. Perilaku verbalnya termasuk dalam kategori penguatan, instruksi, umpan balik, dan dorongan. Dia memberikan bantuan manual secara langsung. Di dekatnya terdapat dua siswa laki-laki berada di bangku yang tidak rata dan berjauhan dengan sekelompok siswa perempuan. Guru memantau situasi secara visual tetapi terus melanjutkan pendampingan khusus. Di ujung aula olahraga, sebuah tikar besar ditopang sehingga peserta didik bisa menggulungnya dari atas meja secara perlahan hingga semakin dekat ke tepi. Guru secara visual memonitor ini tetapi terus melanjutkan pendampingan khusus.. Guru menjawab tiga pertanyaan individu yang disampaikan oleh peserta didik yang lewat, tetapi guru berlanjut seperti sebelumnya. Dia melirik kelompok yang sekarang bermain di atas balok (ini adalah perilaku di luar tugas) tetapi ketika dia melakukannya, seorang peserta didik masuk dan dia menunjukkan uang susu yang dia tinggalkan sebelumnya. Guru mengangguk padanya untuk mengambil uang ke kantor terdekat dan meninggalkan balok di dekat batang yang tidak rata. Siswa laki-laki itu turun sekaligus. Guru memanggil seorang peserta didik untuk mengamankan alas kaki. Perhatikan bahwa penyusup, uang susu yang sekarang ada di tangan, telah membuat berhenti sejenak untuk berinteraksi dengan dua gadis di kelas dan mengawasi siswa lain, bergerak cepat ke kuda untuk memulai serangkaian pertanyaan provokatif yang dirancang untuk membangun kembali fokus tugas.

Setelah melukiskan gambaran kompleksitas pengajaran ini, Locke dengan tepat mengingatkan kita:

Itu hanya 120 detik dari 17.000 yang dihabiskan guru hari itu dalam pengajaran aktif. Banyak detail yang tidak teramati atau tidak dicatat selama dua menit itu, dan tidak ada dalam catatan yang mencerminkan alur pemikiran yang tidak terlihat di benak guru. Skenario itu memberi kita gambaran sekilas tentang pembentukan lingkungan belajar (misalnya, banyak pilihan peserta didik dan kemandirian dalam kegiatan); mempertahankan lingkungan (misalnya, berdiri di dekat peserta didik yang sedang tidak mengerjakan tugas); dan mengembangkan konten (misalnya, memberikan penguatan, instruksi, umpan balik). Ini juga mengingatkan kita sekali lagi tentang kompleksitas pengajaran PJOK. Untuk menjadi guru yang reflektif (dan efektif) yang memenuhi kebutuhan peserta didik, penting bagi guru untuk melihat dan kemudian dapat bereaksi terhadap tanggapan peserta didik, baik tanggapan perilaku maupun tanggapan terhadap tugas-tugas pembelajaran — saat mengajar. (Locke memiliki kemewahan duduk di pinggir lapangan dan melihat ketika dia menulis ini!) Ada banyak alasan untuk mengamati (dan merenung) di aula olahraga. Pada bagian ini fokus pada dua hal yang kami anggap paling penting — mengamati respons gerakan peserta didik dan mengamati tindakan guru terkait dengan pengajaran yang efektif. Meskipun kami memperlakukan ini sebagai dua keterampilan yang terpisah dan berbeda yang melayani dua tujuan berbeda, mereka terkait erat satu sama lain.

Ada keterampilan mengajar yang efektif tidak terkait dengan mengamati gerakan siswa, namun kemampuan menjadi guru yang efektif (dan reflektif) tanpa mengamati gerakan siswa adalah mustahil. Rink (2014) paling tajam mengomunikasikan hal ini ketika dia menunjukkan bahwa siklus pengajaran adalah tugas guru, respons gerakan peserta didik, hingga tugas guru berikutnya adalah inti dari proses pembelajaran. Tanpa pengamatan yang akut dan akurat dari respon gerakan peserta didik, mustahil untuk membuat tugas-tugas tindak lanjut yang sesuai.

Bagian observasi ini adalah salah satu bagian terpenting dalam buku ini — mungkin yang paling penting. Mengapa? Mengamati kelas peserta didik yang sedang bermain olahraga seperti *softball* dan menyaksikan individu peserta didik. Apakah guru melihat berapa banyak dari mereka yang tidak bisa melempar atau menangkap atau memukul bola? Namun guru terus memainkan permainan tersebut seolah-olah semua peserta didik di kelas memiliki keterampilan yang diperlukan untuk memainkan *softball* dengan sukses sepenuhnya dan menyenangkan. Apakah guru mengamati peserta didik? Tidakkah guru melihat bahwa banyak peserta didik perlu mempraktikkan keterampilan daripada berada dalam situasi permainan — terutama di mana skor disimpan?

Menurut kami, ini adalah salah satu alasan utama, banyak peserta didik sekolah menengah dan sekolah menengah atas tidak tertarik pada olahraga, karena mereka tidak memiliki keterampilan yang mereka butuhkan. Namun para guru tidak melihatnya; mereka tidak mengamati kelas mereka seperti yang didefinisikan dalam unit ini. Sekarang konsepnya mungkin tampak mudah — mengamati untuk melihat apa yang peserta didik dapat atau tidak dapat lakukan dan kemudian menyesuaikan isi pelajaran dengan sesuai. Proses observasi dapat dibagi menjadi dua aspek: apa yang diamati dan bagaimana mengamati.

- Apa yang harus diamati: Aspek ini mencakup empat kategori: keselamatan, perilaku saat mengerjakan tugas, pola pergerakan kelas, dan pola pergerakan individu.
- Cara mengamati: Teknik observasi bersifat umum, terlepas dari apa yang diamati; termasuk penempatan posisi, mengetahui apa yang harus dicari, dan memiliki strategi pengamatan.

A. Apa yang harus diamati

Saat mengajar PJOK, seorang guru terus-menerus dibombardir oleh ratusan ide yang tampaknya hanya dalam beberapa detik. Jadi, kami telah menyediakan prosedur yang kami anggap berharga untuk mengamati dan memahami semua yang terjadi di kelas. Karena mengajar itu sangat rumit, penting bagi seorang guru untuk mengetahui apa yang harus dicari dalam pelajaran tertentu sebelum memimpin pelajaran itu sendiri. Ini membutuhkan perencanaan. Ketika kita tidak merencsiswaan, kita sering merasa sulit untuk memutuskan apa yang akan diamati selama pelajaran, sehingga pelajaran kita kurang fokus atau terarah. Ini hampir seperti kita hanya melakukan sesuatu dengan peserta didik daripada benar-benar mengajar dengan hasil belajar yang

jelas. Untuk alasan ini, ketika kita merencsiswaan, kita membagi pengamatan kita menjadi empat kategori: (1) keamanan, (2) perilaku saat mengerjakan tugas, (3) pola pergerakan kelas, dan (4) pola pergerakan individu.

1. Keselamatan

Untuk alasan yang jelas, keselamatan adalah aspek pertama yang harus diperhatikan, tetapi apa yang membuat lingkungan aman? Elemen-elemen tersebut biasanya disertakan dalam protokol kelas — tidak mengganggu yang lain, mengikuti arahan, dan sebagainya. Anda harus mengidentifikasi seperti apa setiap aspek keselamatan. Misalnya, seperti tidak mengganggu orang lain, jika Anda meminta peserta didik untuk "melempar dan menangkap bersama pasangan di ruang yang sesuai dengan kemampuan Anda?" Apa aspek keamanan pertama yang harus diamati? Bagi kami, itu akan menjadi, "Apakah peserta didik tersebar sehingga mereka tidak mengganggu satu sama lain?" Dengan kata lain, apakah rekan/partner tidak saling melempar kelompok lain, dan apakah mereka memiliki cukup ruang antar kelompok? Untuk tugas yang berbeda, untuk "melompati rintangan yang rendah, membuat bentuk yang lebar di udara, mendarat, dan berguling", observasi pertama kami untuk keselamatan mungkin untuk memastikan bahwa peserta didik benar-benar mendarat sebelum mereka berguling daripada menyelam melewati rintangan. Pada saat yang sama, kita mungkin memeriksa hal-hal berikut: Apakah hanya satu peserta didik di atas tikar pada satu waktu? Apakah ada cukup ruang di antara tikar? Apakah peserta didik saling mendorong?

Sebagai seorang guru, perhatian pertama dan utama Anda harus selalu diarahkan pada keselamatan peserta didik. Kapan pun Anda mengamati situasi yang tidak aman, ingatlah bahwa keselamatan harus selalu menjadi prioritas di atas semua hal lain yang terjadi dalam pelajaran. Jika Anda telah menyatakan tugas sedemikian rupa sehingga peserta didik merespons dengan tidak aman, hentikan kelas dan ulangi tugas tersebut. Jika peralatan tidak aman atau digunakan secara tidak bijaksana, hentikan kelas untuk memanfaatkan peralatan tersebut dengan aman. Kami juga mengajari peserta didik tentang keselamatan sehingga mereka dapat memahami dan mengembangkan rasa hormat terhadap potensi bahaya yang mungkin mereka hadapi jika mereka tidak berhati-hati. Awalnya, kami menjelaskan alasan prosedur keselamatan kami untuk memungkinkan peserta didik lebih memahami dan membuat keputusan cerdas tentang keselamatan mereka sendiri. Namun itu tidak cukup. Kita harus selalu waspada terhadap kondisi yang tidak aman. Berikut adalah beberapa tindakan pencegahan keamanan yang selalu kami ingat saat mengamati kelas.

- Penting bahwa peserta didik bekerja secara mandiri tanpa didorong, mendorong, tersandung, atau mengganggu siswa lain.
- Pengetahuan kerja tentang ruang diri adalah wajib. Peserta didik harus bekerja di tempat yang jaraknya aman dari orang lain. Saat mereka terlalu dekat — misalnya, saat melakukan servis dengan raket — kita menghentikan pelajaran

dan membuat mereka menyesuaikan ruangnya.

- Tergantung pada permukaannya, peserta didik kita bekerja dengan sepatu tenis atau tanpa alas kaki. Kami tidak mengizinkan hanya berkaos kaki, terutama pada lantai kayu keras atau ubin karena sangat licin. Peserta didik suka meluncur, tetapi ini pasti bahaya.
- Dalam pelajaran tentang tema keterampilan, seperti berguling, memindahkan berat, dan keseimbangan (konteks pendidikan senam), kami tidak mengizinkan permainan menyentuh dan mendorong.
- Dalam pelajaran di mana peralatan senam digunakan, kami hanya mengizinkan satu siswa menggunakan peralatan tersebut pada satu waktu kecuali dinyatakan lain. Kondisi ini dapat berubah setelah lingkungan belajar efektif terbentuk.
- Tanggung jawab hukum menjadi perhatian yang meningkat bagi para guru, khususnya guru PJOK. Kami sangat menganjurkan Anda untuk mengajarkan aturan keselamatan yang serupa, dengan yang baru saja dijelaskan dan memasukkan aturan tersebut dalam rencana pelajaran tertulis sehingga aturan tersebut menjadi bagian dari catatan permanen jika terjadi peristiwa yang tidak sesuai, guru harus mendokumentasikan tindakan pencegahan keselamatan. Sebagian besar aturan keselamatan ini harus diajarkan dalam beberapa minggu pertama sekolah dan kemudian diperkuat sepanjang tahun. Sekali lagi, saat guru mengamati, pastikan keselamatan selalu menjadi fokus utama guru.

2. Perilaku saat mengerjakan tugas

Setelah Guru menentukan bahwa lingkungan aman, fokus guru selanjutnya adalah memutuskan apakah peserta didik sedang mengerjakan tugas. Apakah mereka benar-benar melakukan apa yang diminta? Misalnya, jika guru meminta untuk melempar dan menangkap dengan pasangan yang tidak bergerak, apakah mereka melakukannya? Atau apakah mereka melempar ke pasangan yang bergerak melintasi ruang? Untuk tugas menggelinding yang dijelaskan sebelumnya, ini akan mencakup apakah peserta didik melompat, mendarat, dan berguling. Ini adalah keamanan dan fokus pada tugas karena tidak melakukan tugas di sini tidak aman. Apakah peserta didik tetap di matras mereka sendiri atau berkeliling ruangan? Apakah mereka hanya berguling dan lupa melompat? Apakah mereka melompat tetapi tidak memiliki bentuk tubuh yang lebar? Jika demikian, ini adalah perilaku di luar tugas, dan Guru harus segera menanganinya. Hentikan pelajarannya!

Ada tiga alasan mengapa peserta didik tidak dapat mengerjakan tugas:

1. Peserta didik berusaha melakssiswaan tugas, tetapi hal itu dinyatakan tidak jelas. Guru harus mengulangi tugas tersebut.
2. Tugas mungkin tidak sesuai. Ini bisa jadi terlalu sulit atau terlalu mudah. Jika terlalu mudah, banyak siswa yang akan bosan dan tidak bisa mengerjakan tugasnya. Jika terlalu sulit, banyak siswa akan menjadi frustasi dan kehilangan tugas. Menentukan tingkat keberhasilan peserta didik merupakan salah satu cara untuk memeriksa tingkat kesulitan tugas. Pedoman untuk tingkat keberhasilan yang benar adalah 80 persen — dengan kata lain, peserta didik

yang Anda amati harus berhasil 80 persen dari waktu. Gambar 11.1 memberikan contoh lembar observasi yang dapat digunakan untuk menilai kesulitan tugas. Keberhasilan pada titik ini didefinisikan sebagai penggunaan isyarat yang tepat atau efisiensi keterampilan, bukan hasil dari keterampilan tersebut. Misalnya, kapan menonton peserta didik melempar, kita akan melihat apakah elemen kritis digunakan, bukan jika bola mengenai target. Dalam situasi di mana tugas terlalu sulit atau terlalu mudah, atau tidak dinyatakan dengan jelas, siswa paling sering mengarang tugas mereka sendiri. Peserta didik kecil jarang mendatangi guru dan berkata, "Guru, tugasnya terlalu berat", atau "Guru, saya tidak mengerti."

Ketika peserta didik "tidak mengerjakan tugas," tanggapan pertama kita seharusnya bertanya, "Apa tugasnya?"

-Alfie Kohn (196, hal.19)-

3. Peserta didik belum belajar mengerjakan tugas. Jika demikian, guru perlu mempraktikkan perilaku yang sesuai di kelas PJOK. Tidak mungkin untuk mengajar tanpa terlebih dahulu mengatur. Waktu yang dihabiskan untuk manajemen sangat berharga nanti ketika kelas Anda berjalan lancar. Jika Guru tidak menghabiskan waktu untuk manajemen lebih awal, Anda akan mendapati diri Anda mengelola secara konstan nanti. Seperti pepatah lama mengatakan, "Satu ons pencegahan bernilai satu pon penyembuhan."

Kenyataan dalam mengajar, sayangnya, sering kali sebuah kelas memiliki satu atau dua siswa yang cenderung lebih banyak mengerjakan tugas daripada yang lain. Apa yang guru lakukan dengan mereka? Bagaimanapun, perilaku mereka mengganggu hak guru untuk mengajar dan hak peserta didik lain untuk belajar.

3. Pola pergerakan kelas

Ketika Anda telah menentukan kelas bekerja dengan aman dan sesuai tugas, mulailah mengamati pola pergerakan seluruh kelas untuk melihat bagaimana peserta didik menyelesaikan tugas. Tetap waspada, bagaimanapun, untuk situasi yang tidak aman dan di luar tugas. Pengamatan pola pergerakan kelas menggeser fokus pengamatan dari "Apakah peserta didik hanya pada tugas?" terhadap kualitas keterampilan peserta didik. Namun, bagaimana kita memutuskan apa yang dicari dalam kaitannya dengan keterampilan? Cara termudah untuk mengamati adalah dengan memulai dengan satu isyarat (mencerminkan elemen kritis) dan mengamati untuk melihat apakah peserta didik menggunakan isyarat itu dengan benar. Jika ya, pindahlah ke isyarat lain. Jika sebagian besar kelas tidak menggunakan isyarat dengan benar, maka guru ingin tetap menggunakan isyarat itu, daripada beralih ke isyarat yang berbeda. Misalnya, gerakan berguling ke depan isyarat "Tangan, Bersandar, Mendaki, Lihat, Tip" membantu peserta didik mempelajari dan memahami elemen penting untuk bagaimana melakukan gerakan berguling ke

depan. Tugasnya cukup terkontrol, sehingga observasi disederhsiswaan. Saat guru merencsiswaan pelajaran, identifikasi elemen kritis khusus untuk keterampilan yang diajarkan dan isyarat guru. dengan benar, maka guru ingin tetap menggunakan isyarat itu, daripada beralih ke isyarat yang berbeda.

Latihan lembar pencatatan percobaan

Guru:______________ Tanggal:________________ Materi:______________

Jam Pembelajaran Di mulai:____________ Jam Pembelajaran Berakhir: __________

Peserta didik-peserta didik:
Peserta didik 1.______________ Peserta didik 2.______________

Peserta didik 3.______________ Peserta didik 4.______________

Peserta didik 5.______________ Peserta didik 6.______________

Instruksi Pembuatan Grafik: Catat setiap tugas dan catat jumlah upaya praktik yang diberikan (pilih dua peserta didik untuk setiap tugas dan catat total upaya praktik mereka). Tunjukkan percobaan yang berhasil (efisien) dengan melingkari tanda harian untuk percobaan itu.

Tugas	# percobaan keterampilan	Total (percobaan/usaha yang berhasil)
1	peserta didik 1	
2	peserta didik 2	
3	peserta didik 3	
4	peserta didik 4	
5	peserta didik 5	
6.	peserta didik 6	

Total (Peserta didik 1)

a.Sebuah. # percobaan (semua tugas) 5 ....

b. # percobaan yang berhasil (semua tugas) 5 ....

c. % percobaan berhasil 5 ...

d. Tingkat percobaan per menit (# upaya/# menit) ...

Total (Peserta didik 2) * (percobaan total untuk semua peserta didik dengan cara yang sama)

e. # percobaan (semua tugas) 5 ....

f. # percobaan yang berhasil (semua tugas) 5 ....

g. % percobaan berhasil 5 ...

h. Tingkat percobaan per menit (# upaya/# menit) ...

Gambar 11.1 Latihan lembar pencatatan percobaan

Berdasarkan pengamatan guru terhadap kelas, guru akan membuat satu dari empat keputusan menurut apa yang guru amati sebagian besar peserta didik lakukan. Pilihan guru adalah (1) membiarkan tugas tetap sama dan membiarkan peserta didik terus berlatih, (2) mengubah tugas dengan menambah atau mengurangi kompleksitas, (3) menyempurnakan tugas untuk fokus pada kualitas, atau (4) menyajikan tantangan peserta didik jika guru memutuskan untuk memodifikasi tugas dengan cara apa pun. Bagian ini membahas tiga keputusan pengembangan konten secara rinci. Kami

menyebutkannya di sini untuk menekankan bahwa keputusan ini harus didasarkan pada apa yang guru amati, bukan pada alokasi waktu sewenang-wenang yang tidak memperhitungkan, misalnya, kemampuan dan minat siswa.

Sebagai bagian dari pengambilan keputusan, tanyakan pada diri sendiri apakah tugas tersebut benar-benar membantu peserta didik mempelajari apa yang perlu mereka ketahui (Rink. 2003). Jika, misalnya, tujuan pelajaran guru adalah membimbing peserta didik untuk menggunakan "otot yang kuat" dan "meregangkan kaki" saat memindahkan beban ke tangan mereka dan membawa kaki mereka ke lantai di tempat yang sama, guru pasti ingin memastikan bahwa cara peserta didik memahami dan mempraktikkan tugas benar-benar mengarah pada penggunaan dan pemahaman isyarat tersebut. Setelah guru mengamati peserta didik, guru dapat menikmati keberhasilan dari tugas ini dan secara efektif mendemonstrasikan isyaratnya (otot yang kuat dan regangkan kaki), sekarang saatnya untuk membuat tugas menjadi lebih kompleks. Untuk membuat tugas ini lebih sulit, guru dapat meminta peserta didik untuk memindahkan berat badan mereka dari kaki ke tangan untuk melintasi matras. Dalam hal ini, keputusan untuk pindah ke tugas yang lebih kompleks didasarkan pada pengamatan guru dengan fokus pada melakukan isyarat dengan kualitas. Seolah mengamati respons peserta didik tidak cukup sulit, respons guru yang tepat terhadap apa yang dilihat bahkan lebih sulit, terutama dengan kelas yang terdiri dari 30 siswa.

Mari kita ambil contoh lain. Katakanlah untuk pelajaran ini, guru telah memutuskan bahwa peserta didik adalah kelas dua guru perlu berlatih melempar *overhand* dan tujuan guru adalah mulai mengajarkan empat karakteristik lemparan dewasa. Guru juga memutuskan bahwa elemen penting untuk pelajaran ini adalah penggunaan pertentangan — yaitu, bahwa peserta didik belajar melangkah dengan kaki berlawanan dengan lengan lempar mereka. Setelah guru menentukan tugas dan menjelaskan elemen kritisnya ("Lempar bola sekeras yang bisa dilakukan ke dinding. Ingatlah untuk melangkah dengan kaki di sisi lain tubuh dari lengan pelempar"), guru mengamati dan melihat mana peserta didik yang menggunakan pertentangan dan mana yang tidak. Jika guru mengamati bahwa sebagian besar siswa tidak menggunakan pertentangan, hentikan kelas dan berikan tugas perbaikan untuk fokus pada isyarat langkah dengan kaki berlawanan (misalnya, "Kali ini, saat Anda melempar bola sekeras yang Anda bisa, saya sangat ingin melihat Anda melangkah maju dengan kaki yang berlawanan"). Anda juga dapat mendemonstrasikan kinerja yang benar atau menunjukkan dengan tepat sebagai contoh beberapa siswa yang menggunakan pertentangan. Kemudian peserta didik dapat kembali berlatih. Pastikan untuk mengamati tanggapan peserta didik untuk menentukan apakah mereka tampil seperti yang ditunjukkan isyarat. Ingat, isyarat (melangkah dengan kaki yang berlawanan) adalah apa yang sebenarnya Anda harapkan peserta didik pelajari dalam pelajaran ini. Siklus tugas guru/respon peserta didik/observasi guru dan keputusan tentang tugas selanjutnya adalah inti dari pembelajaran dalam PJOK (Rink, 2014). Tanpa kemampuan mengamati dengan cerdik, mustahil mengajar untuk pembelajaran peserta didik.

Kami mendorong mengamati pola gerakan kelas sebelum mengamati pola gerakan individu karena, dengan bekerja dengan individu terlalu dini, guru dapat kehilangan fokus pada seluruh kelas. Kami melihat ini sering terjadi pada guru pemula. Guru menjadi begitu terlibat dalam membantu seorang siswa sehingga dia kehilangan fokus pada seluruh kelas dan mungkin tiba-tiba melihat ke atas untuk menemukan bahwa sejumlah siswa tidak bertugas atau bahwa kondisi tidak aman telah berkembang. Ini tidak berarti bahwa guru seharusnya tidak bekerja dengan peserta didik secara individu, kita harus melakukannya secara pasti. Tetapi para guru harus memastikan mereka tidak terlalu terlibat dengan satu siswa sehingga mereka lupa untuk berkonsentrasi pada seluruh kelas.

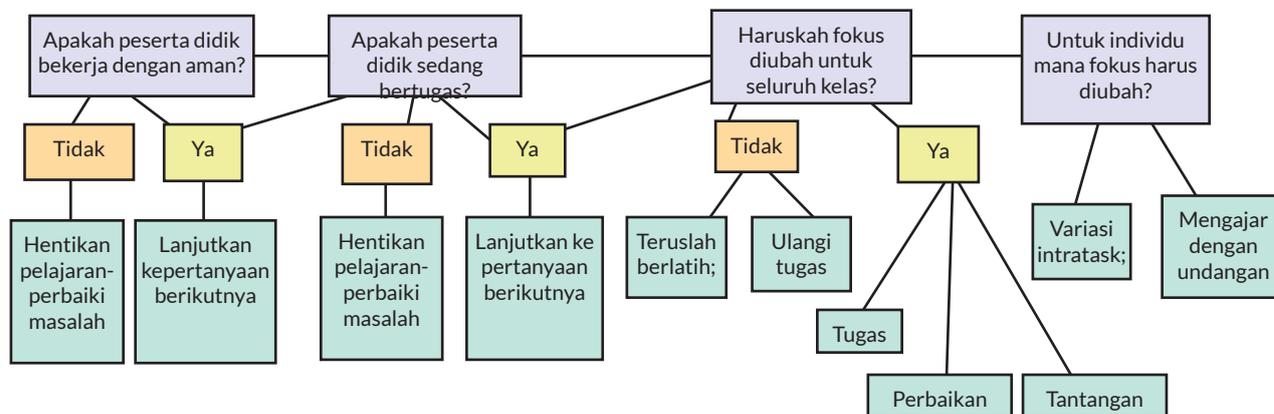
B. Pola Gerakan Individu

Mengajar siswa secara individu adalah sesuatu yang kami coba lakukan sebagai guru. Jelas, bagaimanapun, ini bukanlah pekerjaan yang mudah. Dua teknik instruksional untuk bekerja dengan individu, mengajar dengan undangan dan variasi intratugas. Penggunaan pendekatan ini melibatkan kemampuan untuk mengamati individu dan tetap mempertahankan fokus pada seluruh kelas.

Saat kami bekerja dengan individu, kami pada dasarnya menggunakan proses yang sama kami gunakan untuk seluruh kelas. Kami membedakan instruksi dengan memvariasikan tugas untuk siswa yang berbeda (variasi intratugas). Jika Anda pernah memiliki kesempatan untuk menonton seorang guru yang terampil, Anda akan melihat bahwa guru ini terus-menerus menggunakan variasi intratugas saat dia melakukan perpindahan dari satu siswa ke siswa lainnya sambil tetap sadar akan seluruh kelas, keamanan, dan perilaku saat mengerjakan tugas. Sekarang Anda dapat lebih memahami mengapa sangat penting meluangkan waktu untuk membangun lingkungan belajar di awal tahun.

Baru-baru ini saya mengamati seorang guru mencoba mengajari seorang siswa cara berlari dan menendang bola stasioner. Siswa tersebut tidak dapat mengatur larinya untuk memungkinkan dirinya mencapai bola dalam posisi menendang yang tepat. Setelah setiap usaha yang gagal (bola hampir tidak bergerak dan siswa tersebut hampir tampak menginjak bola daripada menendangnya) guru akan duduk di dekat siswa tersebut. "Tidak, bukan itu!" siswa itu tahu dia telah gagal saat dia melihat bola menggiring bola secara tidak menentu dari kaki, namun gurunya tidak memberikan resep untuk perbaikan. Daripada menyatakan hasil yang dapat dengan mudah diamati oleh peserta didik, instruktur yang berhasil menawarkan resep untuk latihan yang ia beri isyarat.

Ketika disajikan secara terpisah, empat aspek atau kategori observasi— keselamatan, perilaku saat mengerjakan tugas, pola pergerakan kelas, dan pola pergerakan individu — tampak sederhana dan mudah diikuti. Namun, saat mengajar, seorang guru jarang dapat berfokus pada satu aspek pada satu waktu. Saat sketsa Locke menyarankan, guru harus berkonsentrasi secara bersamaan pada empat aspek. Untuk membantu observasi Anda, Gambar 11.2 memberikan diagram alir pertanyaan

yang kami gunakan untuk memandu observasi kelas. Perhatikan bahwa panah di antara pertanyaan mengarah ke dua arah, menunjukkan bahwa fokus observasi tidak linier, tetapi ada interaksi yang konstan di antara pertanyaan. Perhatikan juga, bahwa pengamatan ini dapat terjadi dalam 60 detik! Ingat, setiap kali tugas baru diberikan, selalu ulangi dengan dua pertanyaan pertama: Apakah peserta didik bekerja dengan aman, dan apakah mereka mengerjakan tugas?

Gambar 11.2 Pertanyaan pertanyaan reflektif yang digunakan guru untuk memandu observasi peserta didik

1. Bagaimana cara mengamati

Setelah guru memutuskan apa yang guru inginkan dan perlu amati, langkah selanjutnya adalah mengamati sehingga guru melihat. Seperti yang kami tunjukkan sebelumnya, observasi adalah keterampilan yang dipelajari yang dapat meningkat dengan latihan. Pengamatan burung memberikan analogi yang tepat di sini. Pengamat non-burung yang melihat burung mungkin berpikir, “Ada burung besar.” Pengamat burung pemula akan berkata, “Ada seekor burung besar dengan kepala putih dan tubuh gelap.” Pengamat burung tingkat menengah, dengan teropong, mungkin memerhatikan burung besar dengan tubuh gelap, kepala putih, dan ekor putih. Seorang ahli, dengan teropong, akan mengidentifikasi burung itu sebagai elang botak. Diperlukan latihan untuk menjadi pengamat yang ahli, tetapi hasilnya adalah informasi yang kaya dan terperinci tentang apa yang telah guru lihat dan ke mana harus melanjutkan. Dua teknik teknik yang membantu dalam belajar mengamati dengan wawasan (Rink. 2014):

1. Penempatan posisi
2. Memiliki strategi untuk mengamati

2. Penempatan

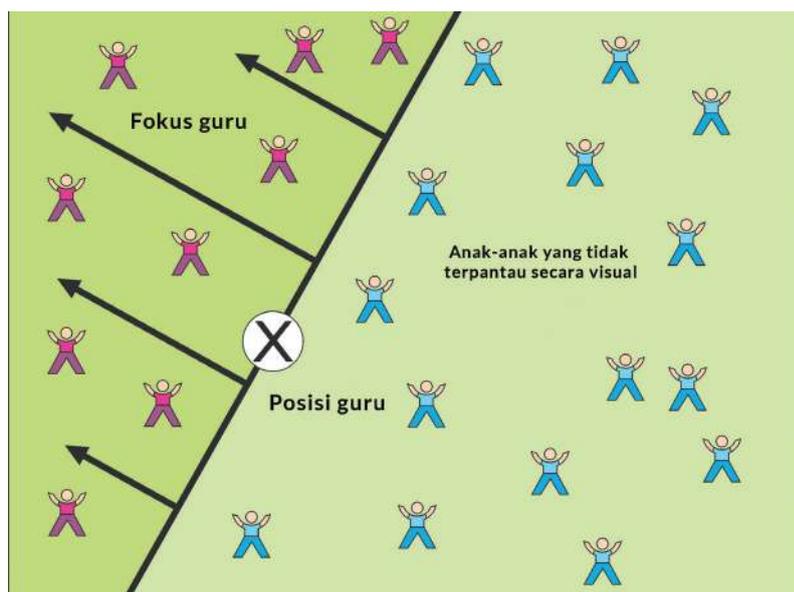
Penempatan posisi di *gym* atau di taman bermain itu penting. Kembali ke analogi mengamati burung, jika guru berdiri di belakang pohon, guru mungkin tidak dapat melihat burung itu sama sekali, jika guru berdiri di belakang burung itu, guru mungkin hanya melihat ekornya, dan jika guru berdiri terlalu dekat, guru mungkin akan membuat burung takut. Dengan demikian, positioning penting dari tiga

perspektif: mampu melihat, mampu melihat aspek-aspek penting, dan bagaimana guru mempengaruhi kinerja peserta didik (Rink. 2014).

Pertama, untuk tujuan keamanan, jangan pernah menghabiskan waktu lama dalam posisi di mana guru tidak dapat mengamati semua peserta didik di kelas. Meskipun ada berbagai teknik yang berguna dalam memfasilitasi pengamatan seluruh kelas, kami telah menemukan teknik *back-to-the-wall* atau 90/90 (mampu melihat 90 persen peserta didik 90 persen waktu) teknik menjadi yang paling berguna untuk dilihat semua peserta didik. Dengan menggunakan teknik ini, guru berdiri di luar area tempat peserta didik bekerja sehingga dia dapat melihat seluruh kelas. Dari perspektif hukum, hal ini memungkinkan adanya pengawasan langsung. Ketika guru memasuki tengah-tengah area pembelajaran, dia tidak dapat melihat sebagian kelas (Gambar 11.3) dan akibatnya harus membatasi waktu yang dihabiskan di tengah. Kemampuan mengamati semua yang terjadi, terutama dengan kelas yang sulit dikelola, penting untuk pengelolaan kelas baik yang efektif maupun untuk observasi yang komprehensif. Setelah guru yakin bahwa sebuah kelas mampu bekerja tanpa pemantauan terus menerus, dia dapat mengurangi penggunaan teknik *back-to-the-wall*, kecuali jika menggunakannya untuk mengamati seluruh kelas.

Kedua, posisi guru harus memungkinkan untuk melihat elemen kritis dari keterampilan yang menjadi fokus pelajaran. Misalnya, jika pelajaran difokuskan pada penyerapan beban melalui bagian belakang kepala dan bahu dan menjaga tubuh tetap bulat sambil berguling ke depan, titik observasi logisnya adalah dari sisi siswa. Jika mengamati dari belakang, guru tidak akan bisa melihat elemen kritis yang dicari. Ketika mengajar, pastikan untuk memilih posisi observasi yang memungkinkan guru untuk melihat apa yang perlu dilihat.

Akhirnya, mau mengakui atau tidak, posisi guru mempengaruhi kinerja siswa. Peserta didik yang lebih tua cenderung tidak langsung bekerja di sekitar tempat guru berdiri, dan peserta didik yang lebih kecil menempel pada guru. Jadi, jika guru selalu berdiri di tempat yang sama untuk memberikan arahan atau mengamati, beberapa siswa akan selalu berada di tempat guru tidak memiliki pandangan yang jelas tentang mereka. Oleh karena itu, untuk dapat melihat lebih baik dan meningkatkan perilaku saat mengerjakan tugas, guru harus bergerak di sekitar ruang dan menahan diri untuk tidak memiliki satu posisi yang menjadi pangkalan guru di mana guru selalu memberikan arahan atau berbicara di depan kelas.

Pertama kali saya mengajar seluruh kelas [26 siswa], saya mengalami banyak kesulitan dalam melihat individu. saya tidak bisa melihat pertunjukan individu - Fran Mc Gillan (sebagai junior di perguruan tinggi).

Gambar 11.3 *Posisi guru yang tidak efektif untuk observasi*

3. Strategi

Meskipun seorang guru dalam posisi untuk mengamati, telah merencsiswaan ke depan, dan tahu apa yang harus diamati, itu tidak berarti dia mengamati secara efektif. Bukan hal yang aneh untuk menjadi begitu fokus pada gerakan atau perilaku individu atau kelompok tertentu sehingga guru menjadi lupa pada peserta didik lain di dalam kelas. Dua strategi pemindaian dan seleksi terbatas disajikan di sini untuk membantu guru mengamati.

Pemindaian yang kami lakukan mendorong para guru untuk fokus pada awalnya menggunakan teknik pemindaian untuk mengamati keselamatan, perilaku saat mengerjakan tugas, dan pola gerakan kelas dan individu. Dalam pemindaian, guru menggunakan sapuan dari kiri ke kanan untuk melihat sekilas ke seluruh kelas hanya dalam beberapa detik dan dengan akurat menilai bagaimana semua siswa bekerja. Misalnya, jika guru ingin menentukan jumlah siswa yang secara aktif mempraktikkan gerakan tertentu, guru dapat dengan cepat mengamati kelas dari kiri ke kanan, menghitung sambil memindai. Dengan membandingkan jumlah yang mempraktikkan gerakan tertentu dengan jumlah total siswa di kelas, guru dapat dengan cepat (tidak lebih dari 15 detik) menilai cara kerja kelas.

Teknik seleksi terbatas memungkinkan guru mengamati hanya aspek tertentu pada satu waktu. Ada tiga cara untuk melakukannya: (1) membatasi apa yang kita lihat, (2) membatasi area yang kita amati, dan (3) membatasi jumlah peserta didik yang akan diamati.

Pertama, membatasi apa yang guru cari menunjukkan bahwa guru hanya mengamati item yang dipilih pada satu waktu. Kami telah menemukan bahwa membatasi pengamatan kami pada satu isyarat dan pada satu waktu (seperti

membatasi jumlah isyarat yang kami berikan kepada peserta didik pada satu waktu) tidak hanya memfokuskan pengamatan kami tetapi juga memfokuskan peserta didik. Cara termudah yang kami temukan untuk mencapai fokus ini adalah dengan membuat daftar isyarat spesifik yang menjadi fokus pelajaran guru pada rencana pelajaran dan mematuhinya. Seorang guru yang mengalami kesulitan untuk tetap setia pada isyarat yang dia pilih sebenarnya menuliskannya di tangannya atau di bagian dalam drum yang dia gunakan sebagai tanda berhenti/mulai untuk mengingatkan dirinya sendiri. Misalnya, jika peserta didik mempraktikkan lemparan *overhand*, pertama-tama perhatikan sisi ke target, lengan ke belakang, lalu melangkah dengan kaki yang berlawanan, lalu ikuti. Mencoba mengamati semua isyarat sekaligus menjadi sedikit berlebihan. Membatasi fokus pengamatan guru juga memudahkan untuk memberikan umpan balik yang kongruen khusus kepada peserta didik.

Kedua, membatasi area di mana guru mengamati dengan saksama mungkin pada awalnya dapat mempermudah untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi. Cara banyak guru berpengalaman menggunakan teknik ini adalah dengan membagi *gym* menjadi beberapa bagian dan mengamati hanya satu bagian pada satu waktu, tidak pernah mencoba mengamati semua bagian dalam satu pelajaran. Banyak guru menggunakan ide ini saat membuat pengamatan yang lebih spesifik yang mengarah pada catatan tertulis. Untuk membatasi area observasi, mereka hanya mengamati satu bagian *gym*, memastikan peserta didik yang sama selalu berada di bagian *gym* yang sama. Misalnya, seorang guru yang kami kenal menggunakan lingkungan (atau zona) berkode warna, semua peserta didik diberi lingkungan. Dalam berbagai kesempatan, ia akan meminta peserta didik untuk pergi ke lingkungannya untuk berlatih (tidak selalu selama observasi). Dengan begitu dia tahu persis peserta didik mana di daerah mana. Guru lain meminta peserta didiknya di kuadran tertentu dari *gym* untuk aktivitas awal pelajaran, dan saat itulah dia melakukan observasi.

Terakhir, serupa dengan membatasi area di mana guru mengamati adalah membatasi jumlah peserta didik yang diamati dengan seksama pada waktu tertentu. Ini berarti bahwa guru hanya mengamati beberapa peserta didik yang mewakili. Cara termudah untuk membatasi jumlah peserta didik yang diamati sambil mendapatkan gambaran yang representatif tentang apa yang terjadi adalah dengan memilih peserta didik dari tingkat keterampilan yang berbeda untuk diamati dan meminta mereka bertindak sebagai barometer untuk pelajaran. Untuk melakukan ini, pilih tiga hingga lima peserta didik dari berbagai tingkat keterampilan sebelum kelas, di seluruh kelas itu, amati peserta didik tersebut terlebih dahulu untuk merasakan apa yang terjadi. (Telah dibuktikan dengan cukup baik bahwa tiga hingga lima peserta didik dengan tingkat keterampilan yang berbeda-beda mewakili seluruh kelas.) Pada pertemuan kelas berikutnya, pilih tiga hingga lima peserta didik yang berbeda. Guru mungkin ingin mencatat atau menandai dalam catatan tanggal dan mengamati setiap peserta didik sampai guru telah merotasi seluruh kelas.

Berikut ini adalah beberapa petunjuk yang berguna untuk memaksimalkan pengamatan guru:

1. Pastikan pengamatan guru memiliki fokus. Untuk melakukan itu, pastikan peserta didik memiliki fokus khusus untuk pekerjaan mereka. Ini paling sering dibuktikan melalui penggunaan isyarat. Jika peserta didik tidak memiliki fokus untuk latihan mereka, guru akan memiliki sedikit fokus untuk observasi.
2. Kembangkan daftar periksa (penilaian observasi guru informal) dan tentukan cara mencatat apa yang guru lihat. Ini bisa menjadi tanda centang.
3. Amati kelas. Ingatlah untuk mengamati satu isyarat pada satu waktu dan untuk mengamati hanya isyarat yang telah guru ajarkan, bahkan jika guru melihat hal lain; tetap fokus. Beberapa guru merasa terbantu dengan menyediakan dua atau tiga menit di awal atau akhir kelas hanya untuk observasi.

Gambar 11.4 adalah contoh daftar periksa untuk dribbling level kontrol. Dalam contoh ini, petunjuk untuk elemen kritis dari dribbling dicantumkan di bagian atas formulir dan nama peserta didik dicantumkan di sampingnya. Ketika ditanya, peserta didik pergi ke zona yang ditentukan di ruang pengajaran, dan guru menandai dengan tanda centang apakah siswa tersebut memperagakan isyarat tersebut.

Keterampilan: isyarat (elemen kritis)
Dribbling /menggiring bola?

	Nama Peserta Didik	Bantalan, Dorong	Sikap F/B	Setinggi Pinggang	Kepala	Dengan Perjalanan				
Daerah 3										
Daerah 2,										
Daerah 1										

Gambar 11.4 Contoh daftar periksa kosong untuk mengamati keterampilan

Agar observasi lebih efisien, beberapa guru hanya akan menilai siswa yang belum mendapat tahap perkembangan. Informasi yang dikumpulkan dari **mengamati** tanggapan peserta didik terhadap pengajaran Guru melayani berbagai tujuan penilaian informal dan formal. Itu -berguna untuk merencsiswaan instruksi masa depan, baik menambahkan isyarat tambahan atau meninjau kembali yang sebelumnya. Ini juga memberikan informasi tentang di mana harus memulai ketika tema keterampilan ditinjau kembali. Pada dasarnya, ini memberikan informasi mengenai pembelajaran peserta didik.

Ringkasan

Mengamati — kemampuan untuk melihat dengan pemahaman — adalah keterampilan penting bagi guru reflektif. Pengamatan yang berhasil dapat dipelajari dan melibatkan mengetahui apa dan bagaimana mengamati. Yang harus diamati meliputi, pertama, keamanan, diikuti dengan perilaku on-task, pola pergerakan kelas, dan pola pergerakan individu. Meskipun disajikan secara hierarkis, keempat aspek ini terus menerus berinteraksi satu sama lain dan semuanya dapat diamati dalam kerangka waktu 60 detik. Cara mengamati melibatkan posisi guru, mengetahui apa yang harus dicari, dan strategi pengamatan. Penempatan guru mempengaruhi apa yang dapat dilihat oleh guru, siapa yang dapat dilihat oleh guru, dan bagaimana peserta didik melakukan tugas. Pengetahuan guru tentang konten mempengaruhi keakuratan apa yang dia bisa lihat. Dua strategi, pemindaian dan seleksi terbatas, bantu guru saat mereka mencoba mengamati respons gerakan peserta didik.

D. Pertanyaan pemahaman membaca

1. Dalam pengajaran reflektif, apa tujuan observasi respons peserta didik?
2. Mengapa observasi dalam PJOK begitu sulit?
3. Dengan kata-kata Guru sendiri, jelaskan aspek kunci keselamatan yang diperhatikan oleh guru reflektif.
4. Seperti apa perilaku di luar tugas? Berikan tiga contoh yang Anda ingat dari kelas PJOK Anda.
5. Bayangkan Anda sedang mengajari peserta didik menendang bola kepada pasangan. Jelaskan secara singkat apa yang mungkin Anda amati yang akan menyebabkan Anda mengubah tugas menjadi lebih mudah atau lebih sulit.
6. Dalam situasi yang sama seperti pertanyaan di atas, jelaskan apa yang mungkin Anda amati yang akan menyebabkan Anda memberikan tugas perbaikan daripada pindah ke tugas yang lebih sulit.
7. Sekali lagi, dengan asumsi situasi pengajaran yang sama, jelaskan apa yang mungkin Anda amati yang akan menyebabkan Anda memberikan tantangan hebat daripada mengubah tugas atau menggunakan tugas perbaikan.
8. Jika mengamati adalah proses melihat dengan jelas, apa posisi terbaik untuk mengamati penempatan kaki yang tidak menendang saat menendang bola diam? Mengapa? Penggunaan bantalan jari saat menggiring bola? Mengapa? Kontak dengan bola saat memukul dengan tongkat hoki? Mengapa? Ketegangan otot dalam menyeimbangkan? Mengapa?
9. Bagaimana seorang guru dapat menghindari kinerja peserta didik dipengaruhi oleh posisinya di kelas?

10. Untuk keterampilan menggiring bola dengan kaki di ruang umum, fokus apa yang akan Anda miliki sebagai seorang guru?
11. Jika mengamati isyarat dari dasar dukungan yang luas sambil menyeimbangkan, apa tiga cara guru dapat membatasi pengamatannya seperti yang dijelaskan dalam unit ini?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Menilai Pembelajaran Peserta Didik

Penilaian peserta didik adalah pengumpulan bukti tentang prestasi dan membuat kesimpulan tentang kemajuan peserta didik berdasarkan bukti.

-SHAPE America (2015)-

Anda belum mengajar sampai mereka belajar.

-John W Ooden-

Konsep kunci
• Penilaian adalah pengumpulan dan pengumpulan informasi yang dibingkai oleh bagaimana informasi itu digunakan. • Pengamatan guru, slip keluar, jurnal peserta didik, pekerjaan rumah. observasi rekan, penilaian diri. tugas acara. analisis video dan digital, gambar dan tampilan peserta didik. dan portofolio peserta didik adalah semua penilaian. variabel untuk item pembelajaran di kelas pendidikan jasmani.

- Rubrik holistik atau analitik digunakan untuk membedakan kriteria penilaian kepada peserta didik dan kemudian mengevaluasi kinerja peserta didik.
- Penilaian harus terjadi dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik pembelajaran.
- Penilaian pembelajaran digunakan untuk mengkonfirmasi apa yang telah dipelajari peserta didik dengan membandingkan prestasi terhadap suatu kelas atau *benchmark* atau standar nasional.

Ketika penilaian pembelajaran dilaporkan kepada orang tua, mereka harus diberi tahu tentang apa yang telah dipelajari peserta didik dalam PJOK.

Dalam unit ini, kami menggunakan banyak istilah khusus untuk penilaian, jadi kami pikir mungkin berguna untuk menjelaskannya sebelum kita mulai. Pelajarilah istilah-istilah itu dengan cermat karena mereka saling terkait namun berbeda satu sama lain.

- Penilaian untuk pembelajaran merupakan bagian integral dari proses belajar mengajar dengan cara yang memungkinkan guru membuat kesimpulan tentang pembelajaran peserta didik dan dapat mencakup unsur-unsur formatif dan sumatif. Guru menggunakan hasil dari penilaian ini untuk memodifikasi dan meningkatkan teknik pengajaran selama periode pembelajaran.
- Penilaian pembelajaran digunakan untuk mengkonfirmasi apa yang telah dipelajari peserta didik dengan membandingkan prestasi dengan kelas, atau tolak ukur atau standar nasional. Itu summaratif. Terkadang, ini disebut sebagai penilaian untuk akuntabilitas.
- Penilaian sumatif digunakan untuk mengevaluasi pembelajaran peserta didik pada akhir periode instruksional tertentu, biasanya pada akhir unit, kursus, semester, atau tahun sekolah. Ini bisa menjadi penilaian untuk pembelajaran.
- Penilaian formatif, evaluasi berkelanjutan dari pembelajaran peserta didik yang biasanya diberikan beberapa kali selama sebuah unit, kursus, atau program.
- Penilaian formal, penilaian sistematis dan terencana yang memungkinkan guru untuk mengukur seberapa baik seorang peserta didik telah menguasai hasil belajar.
- Penilaian informal digunakan untuk mengumpulkan informasi yang dapat digunakan untuk membuat penilaian tentang pembelajaran peserta didik dengan menggunakan sarana selain dari instrumen standar.

Unit ini memperkenalkan konsep menilai untuk belajar atau menilai apa yang kita ajarkan, sering dan teratur. Bagian kedua menjelaskan proses yang diikuti guru untuk menyesuaikan atau membuat penilaian berdasarkan standar. Bagian ketiga memberikan 14 contoh penilaian praktis yang sering digunakan untuk pembelajaran. Bagian terkahir membahas tentang pelaporan hasil penilaian.

A. Penilaian untuk Belajar

Banyak dari kita dapat mengingat dengan jelas tes kebugaran yang dapat digunakan. Tapi apakah skor dan aturan kebugaran sesuai dengan yang telah dipelajari dan karakteristik peserta didik? Apakah cara untuk mengukur pengetahuan itu benar-

benar cara terbaik? Penilaian dapat didefinisikan sebagai pengumpulan dan kumpulan informasi dibingkai oleh bagaimana informasi tersebut digunakan (Hay, 2006). Informasi penilaian dapat digunakan dalam dua cara: penilaian untuk pembelajaran dan penilaian pembelajaran (Hay, 2006). Keduanya memiliki tujuan yang berbeda dan kuat. Penting untuk memahami bagaimana mereka berhubungan satu sama lain dan meningkatkan pengajaran dan pembelajaran.

Meskipun kedua cara penggunaan informasi penilaian tidak terpisah secara jelas, keduanya berbeda dan memiliki tujuan yang berbeda. Penilaian pembelajaran, sering dikaitkan dengan penilaian untuk akuntabilitas, digunakan untuk mengkonfirmasi apa yang telah dipelajari peserta didik dengan membandingkan pencapaian dengan standar. Ini sering dianggap sebagai besar pengujian standar berskala. Jenis penilaian ini telah menjadi hal biasa dalam gerakan reformasi pendidikan saat ini dan pengesahan undang-undang seperti *Race to the Top* (2009) dan *Every Student Succeeds Act* (2015), yang seringkali menghasilkan ujian penilaian yang diamanatkan oleh negara. Namun, selain pengujian kebugaran di beberapa negara bagian, ada sedikit dari jenis penilaian ini di PJOK. Penilaian pembelajaran atau kemampuan yang berbentuk penilaian sumatif pada poin-poin penting yang ditentukan selama suatu unit kerja. Ini dapat digunakan untuk merencsiswaan tujuan pembelajaran di masa depan dan memberikan bukti pencapaian kepada masyarakat luas, termasuk orang tua, pendidik, peserta didik itu sendiri, dan luar kelompok (State of New South Wales, 2012).

Sebagai alternatif, posisi penilaian untuk pembelajaran sebagai bagian integral dari proses belajar mengajar yang memungkinkan guru untuk membuat kesimpulan tentang pembelajaran siswa (Black dan Wiliam, 2018). Ini adalah tentang tugas-tugas yang relevan secara kontekstual atau bermakna yang mengembangkan pengetahuan dan keterampilan tingkat tinggi yang dapat ditransfer di luar pengaturan kelas (Hay, 2006). Penilaian untuk pembelajaran berfokus pada pelajar dan mengasumsikan bahwa penilaian harus memberikan umpan balik kepada pelajar. Singkatnya, Anda menilai apa yang Anda ajarkan setiap hari dalam pelajaran Anda. Ini bisa bersifat formatif dan sumatif (Black dan Wiliam, 2018). Penilaian untuk pembelajaran lebih ramah guru dan ramah peserta didik. Pada dasarnya, seorang siswa mampu menunjukkan, dalam konteks, hasil pembelajaran atau tujuan yang Anda rencsiswaan untuk dicapai oleh siswa tersebut. Ini mencerminkan apa yang diajarkan dan seberapa baik itu dipelajari. Ide penilaian ini berisi beberapa bagian penting: apa yang telah dipelajari, seberapa baik itu dipelajari, dan dalam konteks apa demonstrasi pembelajaran itu terjadi.

1. Memahami tugas untuk pembelajaran

Mari kita jelajahi ide-ide ini lebih jauh. Gagasan untuk menunjukkan apa yang telah dipelajari menyiratkan bahwa peserta didik menyelesaikan beberapa jenis kinerja yang dapat dievaluasi orang lain. Seberapa baik sesuatu dipelajari menyiratkan bahwa kinerja peserta didik dievaluasi terhadap kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya yang diketahui sebelumnya. Kinerja dengan kriteria evaluasinya ini terjadi dalam suasana yang otentik atau nyata. Terakhir, kinerja, kriteria, dan

pengaturan harus secara langsung mencerminkan tujuan yang telah diidentifikasi sebelumnya untuk dicapai. Dengan kata lain, guru menilai apa yang diajarkan dan apa yang diajarkan harus mencerminkan tujuan pembelajaran bagi peserta didik. Penilaian ini terkait langsung dengan tujuan rencana pelajaran.

Aspek yang halus namun penting di sini adalah "refleksi dari tujuan yang telah diidentifikasi sebelumnya" (tujuan ini dapat berupa indikator pembelajaran, tolak ukur, hasil tingkat kelas, atau tujuan pembelajaran). Bagian penting adalah bahwa sebelum merancang item penilaian apa pun, penting untuk mengetahui apa yang Anda ingin peserta didik pelajari dan bagaimana pembelajaran itu berkontribusi pada tujuan keseluruhan pendidikan fisik peserta didik menjadi aktif secara fisik seumur hidup. Penilaian tanpa tujuan yang terkait tidak lebih baik daripada tidak ada penilaian sama sekali. Kuncinya adalah bahwa penilaian dirancang untuk berkontribusi pada pembelajaran siswa, bukan hanya peristiwa tertentu yang tidak memiliki arti atau relevansi pribadi.

Penilaian otentik menurut saya cukup menarik. alasan untuk ini melibatkan pengalaman saya saat ini sebagai pelatih bola basket kelas delapan. Ketika memilih pemain untuk tim selama uji coba, saya mengevaluasi pemain sebagian besar pada latihan. Namun, saya menyadari bahwa meskipun mereka melakukannya dengan cukup baik selama latihan, banyak dari mereka tidak menggunakan keterampilan ini dalam situasi permainan. Lain kali saya yakin saya akan menggunakan banyak waktu latihan untuk mengevaluasi pemain saya.

- Andy Barry-

Sebuah contoh demonstrasi yang mungkin dari kemampuan menggiring bola dan berpindah tempat adalah meminta peserta didik melakukan tugas menggiring bola dan berpindah tempat. Ini akan menjadi fokus dari beberapa pelajaran dan ditulis dalam tujuan pelajaran. Kriteria pretes untuk menentukan seberapa baik kemampuan ini dipelajari adalah: (1) mempertahankan menggiring bola, (2) menghindari kontak dengan orang lain, (3) tangan sedikit di belakang bola; dan (4) bergerak saat jogging. Peserta didik akan dianggap "berhasil" jika mereka dapat memenuhi keempat kriteria, "baik" jika tiga kriteria terpenuhi, dan "cukup" jika mereka hanya dapat memenuhi satu atau dua kriteria. Untuk menggunakan konteks "nyata", seluruh kelas dapat melakukan tugas sementara guru berkeliling dengan daftar periksa yang mengevaluasi kriteria. Penilaian ini mungkin terjadi selama beberapa pelajaran saat guru mengamati peserta didik.

Meskipun penilaian untuk pembelajaran memiliki banyak perbedaan yang memisahkannya dari penilaian tradisional (misalnya, tes kebugaran, tes pengetahuan tertulis, tes keterampilan), kami telah memilih untuk fokus pada lima karakteristik:

1. Penilaian dan instruksi saling terkait.
2. Penilaian berpusat pada peserta didik.
3. Penilaian adalah bagian pengajaran yang berkelanjutan, bukan akhir atau renungan.
4. Penilaian terdiri dari tugas-tugas bermakna yang dilakukan dalam konteks.
5. Kriteria penilaian sudah diketahui sebelumnya.

2. Menghubungkan penilaian dan instruksi

Guru merancang pengalaman dan tugas pembelajaran di kelas untuk memberikan bukti pembelajaran. Karena penilaian tersebut merupakan bagian dari keseluruhan proses pembelajaran.

B. Praktik Pendidikan Jasmani yang Sesuai dan Tidak Sesuai

1. Komponen: Penilaian praktik yang sesuai

- Penilaian formatif dan sumatif merupakan bagian yang berkelanjutan dan integral dari proses pembelajaran untuk semua peserta didik, termasuk peserta didik penyandang cacat.
- Pendidik jasmani secara sistematis mengajar dan menilai semua domain (kognitif, afektif, dan fisik) menggunakan berbagai teknik penilaian.
- Penilaian mencakup kriteria yang didefinisikan dengan jelas, yang diartikulasikan kepada peserta didik sebagai bagian dari instruksi sebelum penilaian (misalnya, rubrik disediakan dan dijelaskan selama pengajaran).

2. Praktik yang tidak sesuai

- Penilaian jarang dan acak dan hanya terjadi dalam konteks tingkatan *(grading)*
- Guru hanya menilai kebugaran jasmani.
- Penilaian tidak didefinisikan dengan jelas dan/atau tidak berhubungan dengan tujuan atau sasaran program.
- Peserta didik tidak yakin apa sebenarnya yang sedang diuji/diukur. Mereka tidak jelas tentang apa yang diharapkan untuk mereka lakukan atau ketahui.
- Penilaian tidak memiliki banyak segi tetapi hanya membahas satu skor kinerja pada kebugaran.

Ini memungkinkan peserta didik dan guru tidak hanya untuk melihat bahwa sesuatu telah dipelajari tetapi juga untuk benar-benar mendemonstrasikannya. Ini penting untuk pengajaran yang efektif. Ini juga mengubah hubungan antara guru dan peserta didik, serta hasil peserta didik. Ini membahas bagaimana kami mengajar, serta prestasi peserta didik. Dikatakan bahwa jika asesmen dan pengajaran dilakukan dengan baik, maka peserta didik tidak perlu mengetahui perbedaan keduanya. Ini mungkin seperti pertandingan bola basket Jumat malam: Apakah permainan tersebut merupakan penilaian dari apa yang telah dipelajari dalam praktik selama seminggu atau apakah itu hanya aktivitas lain untuk berpartisipasi?

3. Penilaian berpusat pada peserta didik

Berapa kali Anda diberitahu bahwa tujuan ujian tengah semester adalah untuk membantu Anda menilai peserta didik? Ini jauh seperti diberitahu bahwa hukuman

lebih menyakitkan orang tua Anda daripada menyakiti Anda. Ini mungkin benar dalam pikiran orang tua atau guru Anda, tetapi jarang benar untuk Anda.

Penilaian untuk pembelajaran berupaya untuk memandang siswa atau peserta didik sebagai orang yang paling diuntungkan dari asesmen (ingat, asesmen seharusnya menjadi pengalaman belajar). Pertama dan terpenting, penilaian harus memberikan umpan balik kepada peserta didik yang dapat mereka gunakan dan pahami. Gagal dalam ujian tengah semester, tanpa umpan balik, hanya memberi tahu Anda bahwa Anda gagal — mungkin Anda tidak menebak dengan baik, Anda tidak belajar, guru tidak mengajukan pertanyaan yang Anda ketahui, atau orang lain melakukannya lebih baik daripada yang Anda lakukan — ternyata tidak menunjukkan Anda seberapa baik Anda mengetahui sesuatu. Apa yang akan terjadi jika seorang guru memberikan banyak pemeriksaan kecil sebelum ujian yang memberi tahu Anda bagaimana keadaan Anda tetapi itu tidak dicatat sebagai bagian dari nilai akhir Anda? Penilaian untuk pembelajaran sarat dengan pemeriksaan kecil itu. Ini juga berarti bahwa penilaian bukanlah penilaian. Tujuan utama penilaian pembelajaran adalah untuk memberikan informasi kepada peserta didik yang dapat mereka gunakan untuk meningkatkan pembelajaran. Tujuan kedua dari penilaian pembelajaran adalah untuk tujuan pelaporan atau penilaian. Pandangan penilaian ini menuntut kita untuk mengubah pemikiran kita tentang penilaian yang telah tertanam dalam pikiran kita sepanjang karir pendidikan kita.

> *Karena peserta didik adalah klien utama dari semua penilaian, penilaian harus dirancang untuk meningkatkan kinerja, bukan hanya memantaunya*
>
> **Grant Wiggins, (1993)**

4. Penilaian adalah proses yang berkelanjutan

Karakteristik penilaian untuk pembelajaran adalah proses yang berkelanjutan. Apakah Anda pernah berada di kelas PJOK atau kelas lain yang penilaiannya dilakukan hanya sebagai ujian tengah semester dan/atau ujian akhir. Ini disebut penilaian sumatif. Ini juga merupakan contoh penilaian akuntabilitas yang tidak harus buruk, kecuali jika itu adalah satu-satunya penilaian yang digunakan. Apakah hasil ujian sumatif ini memberikan informasi berguna yang dapat Anda gunakan untuk meningkatkan keterampilan atau pengetahuan Anda? Mungkin tidak. Penilaian untuk pembelajaran, sebagai lawan dari ujian tengah semester dan ujian akhir, merupakan proses yang berkelanjutan. Ini mencakup tugas formatif dan sumatif. Itu adalah alat untuk mencapai tujuan, bukan tujuan itu sendiri. Aspek ini membuat penilaian untuk pembelajaran sebagian besar bersifat formatif (atau berkelanjutan), tidak selalu digunakan untuk menilai tetapi bisa digunakan sebagai umpan balik. Penilaian sumatif (di akhir istilah, misalnya) adalah bagian dari penilaian untuk pembelajaran, tetapi dilakukan hanya setelah sejumlah besar umpan balik formatif. Dalam penilaian pembelajaran, penilaian sumatif dapat dianggap sebagai

puncak pembelajaran di mana peserta didik diberi kesempatan untuk menampilkan secara unik semua yang telah mereka pelajari, seringkali menilai ketiga domain pembelajaran secara bersamaan. Penilaian untuk pembelajaran merupakan bagian yang direncsiswaan sehingga harus memberikan umpan balik yang berarti kepada pelajar secara berkelanjutan tidak hanya sebagai ujian akhir.

5. Penilaian terdiri dari tugas-tugas yang serius

Ada seorang peserta didik yang merupakan pemain sepak bola klub. Peserta didik yang mengikuti klub juga dilakukan penilaian untuk menunjukkan tingkat kemahiran dalam suatu keterampilan. Kemahiran ditunjukkan dengan serangkaian tes keterampilan. Salah satu tes keterampilan sepak bola adalah menendang bola ke dinding dari jarak tertentu beberapa kali dalam waktu yang ditentukan. Pemain sepak bola itu gagal dalam tes keterampilan dua kali. Pada percobaan ketiga dan terakhir, dia gagal lagi. Saat dia pergi, dia berbalik dan berkata, "Saya bisa bermain sepak bola — lihatlah saya di lapangan — tapi ini tidak ada hubungannya dengan sepak bola." Hari ini dia adalah pemain sepak bola profesional.

Skenario itu memberi tahu. Karakteristik keempat dari penilaian pembelajaran adalah membuatnya lebih bermakna dan relevan. Idealnya, penilaian harus memberi peserta didik informasi yang akan mendorong minat mereka dan memajukan pembelajaran mereka (Wiliam, 2011). Model penilaian yang baik mendukung keinginan peserta didik untuk belajar dan berkembang. Penilaian untuk pembelajaran menggunakan tugas-tugas yang masuk akal, sesuai konteks, dan nyata bagi peserta didik. Penilaian pembelajaran tidak meminta siswa untuk mendemonstrasikan keterampilan dalam situasi yang tidak berhubungan dengan apa yang seharusnya mereka pelajari. Konteks nyata ini mungkin dibuat-buat atau alami, tetapi konteks tersebut sedekat mungkin dengan situasi aktual di mana *skill* mungkin digunakan. Dengan kata lain, tidak ada lagi voli dinding dalam bola voli (sejak kapan Anda bisa menggunakan dinding dalam permainan bola voli?

6. Kriteria Penilaian sudah diketahui sebelumnya

Seberapa sering Anda bertanya-tanya apa yang akan di tes? Bagaimana perasaan Anda jika Anda tahu sebelumnya materi apa yang akan Anda nilai sehingga Anda tidak perlu menebak apa yang seharusnya Anda pelajari? Penilaian untuk pembelajaran memberi siswa kriteria penilaian (berupa rubrik penilaian) sebelum mereka benar-benar memulai pembelajaran atau penilaian. Rubrik ini menunjukkan tidak hanya apa yang harus dipelajari, tetapi seberapa baik itu dipelajari. Beberapa guru menyajikan ini kepada peserta didik sebagai apa yang kita pelajari hari ini dan apa yang saya cari hari ini di awal setiap pelajaran.

C. Membuatnya Berhasil

Kami berharap saat ini Anda memiliki pemahaman yang lebih jelas tentang asesmen untuk pembelajaran. Kami menyadari semua ini terdengar luar biasa. Di bawah ini kami telah memberikan beberapa saran tentang membuat Posisi penilaian agar pembelajaran berfungsi. Kami berharap saran ini akan memungkinkan Anda agar

membuat penilaian untuk pembelajaran tidak hanya terjadi tetapi juga berfungsi sebagaimana mestinya sebagai bagian dari pembelajaran. Penilaian menanyakan dan menjawab pertanyaan, “Ke mana kita ingin pergi?” dan “Bagaimana kita tahu jika kita sudah sampai di sana?” Berikut empat saran agar penilaian untuk pembelajaran berhasil.

1. Kunci dari semua penilaian (dan pengajaran) adalah menjadi jelas tentang apa yang Anda ingin peserta didik pelajari di semua tingkatan. Perlu diulangi di sini, hal pertama yang perlu Anda lakukan adalah menentukan apa yang Anda ingin peserta didik pelajari dan seperti apa kelihatannya di berbagai titik waktu. Titik-titik waktu ini dapat menjadi akhir dari rangkaian pelajaran berdasarkan tema keterampilan atau dalam satu pelajaran tertentu.

D. Indikator Kinerja Melompat dan Mendarat

Pada akhir kelas V peserta didik diharapkan mampu untuk:

- Memasukkan tali panjang; melompat terus menerus sambil mengubah level, bentuk atau arah dan keluar.
- Putar satu tali dan lompat secara efisien dan efektif dengan pukulan tunggal dan/atau ganda yang menggunakan trik sederhana.
- Secara efisien dan efektif menggabungkan keseimbangan, transfer berat atau *roll*, dan gerakan lokomotor ke dalam urutan ritmis dengan perubahan arah, kecepatan, tingkat, dan jalur yang disengaja, dengan pilihan objek dan/atau musik. Secara efisien dan efektif menggabungkan gerakan keseimbangan, pemindahan berat atau guling, dan lokomotor menjadi suatu urutan pada peralatan dengan perubahan level dan arah.
- Melompat peralatan secara efisien dan efektif dengan belokan, bentuk, dan arah berbeda di udara dan mendarat dengan aman menggunakan kedua kaki.
- Lompat dan mendarat menggunakan lima lompatan dasar. Tema keterampilan melompat dan mendarat. Terlepas dari indikator mana yang Anda pilih, serangkaian tujuan pelajaran kemudian dikembangkan untuk memenuhi setiap tolak ukur atau indikator yang diinginkan.

2. Instrumen penilaian harus sesuai dengan apa yang Anda ingin peserta didik pelajari. Setelah Anda memutuskan apa yang Anda ingin peserta didik pelajari, maka Anda perlu memutuskan bagaimana Anda akan menilai pembelajaran itu. Anda dapat menyesuaikan penilaian yang ada atau mengembangkan metode, strategi, dan kriteria penilaian Anda sendiri untuk digunakan dalam menilai pembelajaran peserta didik. Ini membutuhkan penggunaan item penilaian yang memungkinkan peserta didik untuk mendemonstrasikan apa yang telah mereka pelajari dengan menggunakan kriteria yang memiliki arti bagi peserta didik. Unit ini, “Apa yang Telah Dipelajari? Memilih Pilihan Penilaian ”dan“ Menilai Seberapa Baik Sesuatu Telah Dipelajari, ”memberikan beberapa contoh penilaian yang dapat Anda adopsi dan/atau adaptasi untuk menilai kemajuan yang dicapai peserta didik Anda terhadap hasil program Anda.

3. Ajarkan untuk ujian! Isi pelajaran harus mengarah pada apa yang Anda ingin peserta didik pelajari dan penilaian dipilih. Pada titik ini Anda perlu memutuskan perkembangan isi pelajaran yang akan Anda ajarkan untuk membimbing peserta didik Anda dalam mencapai hasil yang dipilih. Unit tema keterampilan dan konsep gerakan menyediakan perkembangan konten yang dirancang untuk memandu peserta didik dalam memenuhi hasil yang Anda pilih. Item penilaian yang telah Anda pilih akan tertanam dalam konten pelajaran yang telah Anda pilih. Jika Anda benar-benar mencari "untuk belajar," penilaian ini mungkin terjadi di tengah pelajaran atau di awal pelajaran kedua atau ketiga. Yang penting, mereka mungkin tidak berada di akhir pelajaran. Dalam unit-unit tema keterampilan, Anda akan melihat bahwa saran penilaian disisipkan di berbagai tempat dengan menggunakan.
4. Yang penting untuk diingat adalah posisi penilaian untuk pembelajaran adalah bagian dari pengajaran. Dalam banyak kasus, peserta didik bahkan tidak akan tahu bahwa suatu tugas sedang digunakan sebagai penilaian. Lihat tugas Berguling Menggunakan Arah dan Kecepatan Berbeda untuk contoh bagaimana tugas dalam pelajaran juga bisa menjadi item penilaian.

Saya baru-baru ini mendengarkan dan menyaksikan seorang guru memberikan tugas penilaian untuk dua kelas yang berbeda. Di kelas pertama, guru berkata, "Sekarang kita akan melakukan penilaian teman, rekan Anda akan melihat seberapa baik Anda bisa menggiring bola." Para pasangan melanjutkan observasi rekan mereka sebagai evaluator. Peserta didik terlihat tegang dan terdiam. Pengamat sebaya tidak banyak bicara kepada peserta didik yang sedang menggiring bola dan merasa canggung saat menilai peserta didik "turun". Selama kelas kedua, guru berkata, "Sekarang rekan Anda akan membantu Anda belajar menggiring bola dengan lebih baik. Mereka akan mengawasi Anda dan kemudian memberi Anda beberapa petunjuk tentang apa yang Anda lakukan dengan sangat baik dan satu hal yang harus dikerjakan. Kemudian Anda bisa berlatih lagi. " Daftar periksa yang sama digunakan, tetapi rekan pengamat dilatih untuk mengamati dan kemudian memberikan umpan balik yang akan membantu pasangan menggiring bola menjadi lebih baik. Ketegangan pada pelajaran sebelumnya tidak, dan banyak pengajaran yang terjadi di dalam kelompok sebaya. Intinya: Jangan sebut itu penilaian!

Penilaian untuk pembelajaran adalah bagian dari pengajaran. Dibutuhkan rencana untuk memandu proses dan memberi arahan serta fokus pada berbagai bagian penilaian. Ada berbagai pilihan. Meskipun topik memutuskan tujuan dan isi serta mengembangkan dan mengajar instruksional progresi dibahas di bagian lain dalam teks ini, mereka disebutkan hasil di sini untuk memperkuat bagaimana penilaian dikaitkan dengan instruksi. Agar pembelajaran terjadi dalam PJOK, penilaian dan instruksi perlu diselaraskan satu sama lain. Secara siklus, masing-masing saling menginformasikan. Sisa dari unit ini memberikan pilihan untuk memilih dan mengembangkan item penilaian yang secara bermakna menilai pembelajaran

peserta didik (bagian “bagaimana dan dalam konteks apa menilai”) dan bagaimana mengembangkan kriteria untuk digunakan dalam menilai kinerja peserta didik (bagian “seberapa baik” bagian). Kami juga memberikan saran tentang apa yang harus dilakukan dengan hasil.

E. Apa yang telah dipelajari? Memilih opsi penilaian

Sekarang kita telah menguraikan teori yang mendasari penilaian untuk pembelajaran, di bagian ini kami akan memberikan contoh penilaian yang digunakan guru reflektif untuk menilai kemajuan peserta didik mereka. Tiga contoh pertama, tantangan dan pemeriksaan pemahaman, sering digunakan dalam setiap pelajaran yang diajarkan. penilaian berikutnya lebih terstruktur dan biasanya tidak sering digunakan.

1. Penilaian Informal

Tantangan, banyak tugas instruksional sebenarnya merupakan penilaian informal. Misalnya, di seluruh unit tema keterampilan, tugas tantangan disajikan sebagai bagian dari perkembangan tugas. Tantangan membuat peserta didik mempraktikkan tugas tanpa membuat tugas menjadi lebih sulit. Tantangan memberikan penilaian informal kepada guru dan peserta didik tentang kemajuan mereka. Meskipun tugas-tugas ini dirancang terutama untuk mempertahankan minat dan fokus, tugas-tugas ini juga berfungsi sebagai pemeriksaan kecil tentang seberapa baik seorang siswa berkembang menuju suatu tujuan. Tugas tantangan “Lihat berapa kali berturut-turut Anda bisa memukul bola atau melewatkan bola” memberi peserta didik, serta guru, umpan balik. Jika sebagian besar kelas hanya dapat memukul bola satu atau dua kali, guru tahu bahwa dia perlu memberikan lebih banyak latihan sebelum melanjutkan. Demikian juga, jika sebagian besar kelas berhasil dengan pukulan terus-menerus dan seorang peserta didik hanya dapat memukul bola satu atau dua kali, guru tahu bahwa ia perlu bekerja sama dengan peserta didik tersebut.

2. Peserta didik juga dapat mengukur kemampuannya untuk memukul dengan cara yang sama.

Pemeriksaan untuk memahami, banyak penilaian yang tertanam dalam unit tema keterampilan dan konsep gerakan merupakan pemeriksaan kognitif untuk pemahaman. Pertanyaan-pertanyaan ini meminta peserta didik untuk menunjukkan pemahaman mereka tentang aspek tertentu dari pelajaran yang telah diajarkan. Misalnya, penilaian gerak lokomotor yang disediakan akan memungkinkan guru untuk secara informal memastikan apakah peserta didik memahami perbedaan antara melompat, melompat, dan melompat. Pemeriksaan untuk memahami ini dapat dalam bentuk pertanyaan singkat kepada seluruh kelas pada poin yang berbeda dalam pelajaran dan dapat meminta jawaban verbal atau fisik, mengangkat tangan, atau sederhana yang diacungi jempol atau jempol ke bawah. Dalam unit konsep gerakan dan tema keterampilan, pemeriksaan ini tidak diberi judul.

Umpan balik, umpan balik kongruen khusus keterampilan juga memberikan penilaian informal. Ketika Anda mengamati respons gerakan siswa dan memberikan umpan balik terperinci kepada siswa tentang kinerja mereka, itu adalah penilaian yang

memberikan umpan balik dan meningkatkan pembelajaran. Ambil contoh, siswa yang sedang berlatih "berguling dalam posisi panjang dan sempit (gulungan kayu)" dan guru memerhatikan bahwa kaki siswa terkulai dan terlepas saat dia berguling. Jika umpan balik kepada siswa tersebut mengatakan, "Kerja bagus untuk menjaga lengan Anda tetap di atas kepala; lain kali cobalah untuk menjaga kedua kaki Anda tetap rapat saat Anda berguling, "telah ada penilaian kecil tentang pembelajaran peserta didik dan peserta didik tersebut memiliki Informasi untuk meningkatkan kinerjanya.

3. Penilaian Formal

Pilihan penilaian berikut adalah penilaian yang lebih formal. Tujuan kami dalam penilaian ini adalah untuk melihat apa yang telah dipelajari peserta didik, Apakah mereka sedang dalam perjalanan menuju tujuan mereka atau apakah mereka telah mencapai tujuan mereka? Dari berbagai pilihan penilaian yang tersedia, kami menguraikan yang dirancang untuk memberikan umpan balik kepada guru dan juga peserta didik. Ini lebih luas daripada tantangan dan pemeriksaan untuk pemahaman, seringkali menilai domain kognitif (basis pengetahuan) dan domain afektif (nilai dan perasaan), serta domain psikomotorik. Dengan pengecualian jurnal peserta didik, opsi penilaian ini dapat memberikan penilaian formatif kepada peserta didik atau produk sumatif yang dapat dinilai untuk laporan. Dalam unit tema keterampilan, kami menyertakan saran (diidentifikasi dengan ikon penilaian) mengenai kapan penilaian ini dapat digunakan. Contoh-contoh tersebut menunjukkan bagaimana kita menjadikan penilaian sebagai bagian dari pengajaran kita sehari-hari, bukan entitas yang terpisah di akhir unit. Meskipun kami fokus pada sejumlah pilihan penilaian di sini, banyak lagi yang tersedia. Kami berharap saran ini akan memungkinkan Anda mengembangkan opsi lain yang khusus untuk situasi Anda. Jika Anda menemukan opsi penilaian yang benar-benar berfungsi, kami mengundang Anda untuk membagikannya kepada kami.

Ada dua poin penting yang perlu diingat saat Anda memilih atau merancang opsi penilaian apa pun: (1) Anda tidak dapat menilai konten jika Anda tidak mengajarkannya dan (2) Anda tidak dapat menilai tanpa tujuan. Poin pertama, mengajar sebelum menilai, sebagian besar sudah cukup jelas, peserta didik harus diajari dengan tepat apa yang ingin Anda nilai atau penilaian tidak akan menghasilkan informasi yang mendorong pembelajaran peserta didik. Poin kedua, untuk menilai dengan tujuan, pada dasarnya mengatakan bahwa penilaian Anda harus sesuai dengan tujuan pembelajaran yang diidentifikasi dalam rencana pelajaran Anda (Misalnya, hasil untuk melempar dan menangkap pada tingkat kontrol mungkin untuk mendemonstrasikan keterampilan dalam situasi yang terbatas. Ketika kinerja bergerak ke arah penggabungan keterampilan dan kinerja keterampilan dalam situasi dinamis (pemanfaatan/kemahiran), keterampilan akan dinilai dalam lingkungan yang lebih mirip dengan lingkungan sebenarnya di mana keterampilan tersebut akan digunakan. Tujuannya untuk melempar dan menangkap dengan pasangan saat bergerak dengan mendemonstrasikan memimpin pasangan pada

jarak yang sesuai. Penilaian harus dilakukan dalam konteks yang sesuai dengan keterampilan dan menilai aspek tujuan yang diajarkan, penggunaan melempar untuk memimpin pasangan. Ini mengasumsikan keterampilan melempar telah dikuasai dan dinilai. Tema keterampilan berkembang dari yang sederhana menjadi yang kompleks, atau dari penguasaan keterampilan dasar, hingga kombinasi keterampilan, hingga penggunaan keterampilan dalam lingkungan yang lebih kompleks dan dinamis. Penilaian harus mengikuti pedoman yang sama. Pengkajian pada tingkat pengendalian awal harus menilai elemen-elemen penting untuk pola yang matang dalam situasi yang terbatas. Saat peserta didik berkembang ke tingkat kontrol dan pemanfaatan awal, penilaian akan difokuskan pada penggunaan keterampilan dalam berbagai konteks dan negara gabungan. Nantinya, pemanfaatan dan penilaian tingkat kemahiran akan berfokus pada penggunaan keterampilan dalam lingkungan yang berubah. Selain itu, pada setiap tingkat pengembangan keterampilan, pemahaman kognitif perlu dinilai, seperti halnya dimensi afektif pekerjaan kita.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Merefleksikan dalam Pengajaran

Dari semua yang dilakukan para guru, yang paling penting, menurut saya, adalah melakukan pemikiran mengajar atau merefleksikan kompleksitas pekerjaan mereka. Pembelajaran berkelanjutan karena para guru reflektif terlibat dalam pekerjan berpikir dan melakukan. Dengan cara itu, belajar adalah pusat pengajaran.

-Anna Richert-

Kami tidak belajar dari pengalaman, kita belajar dari merefleksikan pengalaman
-John Dewey-

Konsep Kunci

- Refleksi pada pengajaran merupakan aspek penting dari pertumbuhan berkelanjutan sebagai seorang guru.
- Guru reflektif mengikuti siklus mendeskripsikan pengajaran, mengkritik pengajaran dan menetapkan tujuan.
- Refleksi diri yang teratur saat mengajar memungkinkan guru untuk menggambarkan pengajaran mereka dan menentukan informasi yang lebih spesifik untuk dikumpulkan.
- Pengamatan secara sistematis memungkinkan guru reflektif untuk mengkritik cara mengajar mereka dengan memberikan informasi secara jelas dan detail tentang berbagai aspek mengajar yang efektif.
- Teknik observasi sistematis termasuk dalam teknik bantuan dan tanpa bantuan.
- Mengumpulkan informasi tentang umpan balik dan konten pelajaran pengembangan adalah teknik tanpa bantuan.
- Teknik bantuan yang memberikan informasi lebih dapat diamati mencakup hal-hal seperti informasi tentang interaksi pola dengan peserta didik, jumlah kesempatan praktik yang dimiliki peserta didik, umpan balik, penggunaan waktu di kelas dan kejelasan demonstrasi.
- Penetapan tujuan memberikan mekanisme kepada guru reflektif untuk menentukan apakah ada perubahan dalam pengajaran.
- Komunitas belajar profesional memungkinkan guru untuk merefleksikan lingkungan belajar-mengajar dengan dukungan orang lain.

Sederhananya, praktik pengajaran reflektif membutuhkan refleksi. Salah satu implikasi "Pengajaran Reflektif", adalah bahwa mengajar adalah aktivitas yang sangat kompleks, yang membutuhkan guru untuk secara aktif merefleksikan keadaan lingkungan pengajaran mereka. Saat mengajar, berbagai pengaruh harus dipertimbangkan, termasuk pengalaman kita sebagai guru, fasilitas tempat bekerja, frekuensi pertemuan kelas, jumlah peserta didik di kelas, sikap peserta didik terhadap PJOK, kepercayaan sebagai seorang guru, dan sejenisnya. Memahami lingkungan tempat mengajar adalah satu hal, tetapi menyesuaikan pengajaran dengan lingkungan itu adalah lain hal. Dalam unit ini, akan dibahas refleksi atas pembelajaran yang dilakukan.

Sebagai guru, memiliki tanggung jawab untuk memilih konten untuk diajarkan, menentukan bagaimana menyampaikannya secara bermakna, dan menyampaikannya untuk memenuhi semua kebutuhan peserta didik. Selain itu, kita harus berinteraksi secara efektif dengan peserta didik, administrator, orang tua, wali, dan guru lainnya. Kita harus menghibur siswa yang ketakutan dan meyakinkan orang tua yang peduli. Terlebih lagi, kami menginspirasi harapan, membujuk rasa ingin tahu, dan merayakan

kesuksesan (Richert, 1995). Daftar "pekerjaan" ini bisa terus berlanjut, dan seperti yang ditunjukkan Locke (1975), itu hanya mewakili sebagian dari apa yang diperlukan untuk melakukan pekerjaan mengajar yang baik. Namun tugas kami tidak berakhir di sini. Guru reflektif berbagi kepemilikan proses belajar-mengajar.

Beberapa orang bertanya kepada kami mengapa kami bahkan memasukkan unit tentang refleksi mengajar ini Pindah Siswa? Justru karena ini terus bertanya-tanya, khawatir, dan mencerminkan apa yang terjadi di gimnasium dan ruang kelas mereka dan di taman bermain mereka adalah efek yang terpisah dari guru yang tidak efektif. Guru efektif adalah guru reflektif yang belajar dengan bertanya ke dalam praktik mereka. Mereka tidak hanya memikirkan pengalaman mereka untuk memahaminya tetapi juga menganalisis aspek-aspek khusus dari pengajaran dan pembelajaran peserta didik (Lorson, Goodway, dan Hovatter, 2007). Ketika dihadapkan pada situasi di mana tidak ada jawaban yang mudah atau pasti, mereka terlibat dalam penyelidikan reflektif. Mereka mengumpulkan informasi sebanyak mungkin tentang situasi yang membuat mereka bingung dan kemudian meneliti informasi tersebut untuk menentukan bagaimana mereka akan bertindak di masa depan. Paling sering proses ini informal — kita semua terlibat di dalamnya sampai batas tertentu untuk menjawab jutaan pertanyaan yang kita temui sehari-hari dalam pekerjaan kita — tetapi terkadang prosesnya lebih formal. Bagaimanapun, proses refleksi yang terus-menerus dan terus-menerus dalam mengajar memberikan dasar untuk belajar dalam mengajar. Proses belajar mengajar inilah yang memungkinkan guru untuk membedakan instruksi. Guru reflektif bekerja untuk meningkatkan pembelajaran peserta didik mereka dengan meningkatkan pengajaran mereka sepanjang karir mereka. Sayangnya, refleksi dan penyelidikan dalam pengajaran sebagian besar diserahkan kepada masing-masing guru. Gagasan bahwa, setelah sertifikasi, seorang guru mengetahui semua yang perlu diketahui tentang bagaimana dan apa yang harus diajarkan dan membutuhkan sedikit, jika ada, bantuan dengan cepat didiskreditkan (Stroot, 2001). Sebagai gantinya, tumbuh penerimaan keyakinan bahwa guru dapat memperoleh manfaat dari refleksi, bimbingan, dan bantuan jika mereka ingin maju dalam pengajaran mereka. Jika Anda beruntung, sekolah Anda menyediakan program induksi dan mentoring yang berkelanjutan ditambah dengan pengembangan profesional yang berkelanjutan. Beberapa sekolah mungkin mengizinkan guru pemula untuk dipasangkan dengan guru veteran, atau mereka bahkan mungkin menjadikannya persyaratan. Para mentor ini meningkatkan kemungkinan bahwa guru baru akan diberikan bantuan untuk merefleksikan pengajaran. Semakin jelas terlihat bahwa pertumbuhan dan perubahan guru adalah bagian dari proses seumur hidup yang membutuhkan dukungan terus-menerus, sekolah juga mengatur kesempatan refleksi dan pengembangan yang berkelanjutan di seluruh dan bantuan jika mereka ingin maju dalam pengajaran mereka. Jika Anda beruntung, sekolah Anda menyediakan program induksi dan mentoring yang berkelanjutan ditambah dengan pengembangan profesional yang berkelanjutan. Beberapa sekolah mungkin mengizinkan guru pemula untuk dipasangkan dengan guru veteran, atau mereka mungkin menjadikannya persyaratan.

Para mentor ini meningkatkan kemungkinan bahwa guru baru akan diberikan bantuan untuk merefleksikan pengajaran. Semakin jelas terlihat bahwa pertumbuhan dan perubahan guru adalah bagian dari proses seumur hidup yang membutuhkan dukungan terus-menerus, sekolah juga mengatur kesempatan refleksi dan pengembangan yang berkelanjutan di seluruh dan bantuan jika mereka ingin maju dalam pengajaran mereka. Jika Anda beruntung, distrik sekolah Anda menyediakan program induksi dan mentoring yang berkelanjutan ditambah dengan pengembangan profesional yang berkelanjutan. Beberapa distrik sekolah mungkin mengizinkan guru pemula untuk dipasangkan dengan guru veteran atau mereka bahkan mungkin menjadikannya persyaratan. Para mentor ini meningkatkan kemungkinan bahwa guru baru akan diberikan bantuan untuk merefleksikan pengajaran. Semakin jelas terlihat bahwa pertumbuhan dan perubahan guru adalah bagian dari proses seumur hidup yang membutuhkan dukungan terus-menerus, distrik sekolah juga mengatur kesempatan refleksi dan pengembangan yang berkelanjutan di beberapa distrik sekolah mungkin mengizinkan guru pemula untuk dipasangkan dengan guru veteran, atau mereka bahkan mungkin menjadikannya persyaratan. Para mentor ini meningkatkan kemungkinan bahwa guru baru akan diberikan bantuan untuk merefleksikan pengajaran dalam bentuk komunitas belajar (Darling-Hammond dan Richardson, 2009).

Meskipun ditulis pada tahun 1975, karya penting oleh Larry Locke yang menggambarkan ekologi gimnasium masih berlaku hingga saat ini di banyak sekolah:

Guru PJOK Sekolah Dasar telah diamati dan dicatat sedikitnya tiga setengah menit kontak tatap muka yang signifikan dengan orang dewasa lainnya antara jam 7:30 pagi dan 4:30 sore. Guru dapat secara psikologis sendirian di dunia yang padat penduduk. Isolasi fisik (arsitektural) sasana yang terletak jauh dari jantung politik sekolah dan isolasi sekolah dari peran PJOK, yang dapat membawa periferal guru ke bisnis nyata sekolah, keduanya tampaknya menopang dan mengintensifkan perasaan isolasi. Mengajar PJOK di beberapa sekolah adalah pekerjaan yang sepi, dipenuhi oleh peserta didik yang tak ada habisnya.

***"The Ecology of the Gymnasium: What the Tourist Never Sees"* (1975)**

-Larry Locke-

Terlepas dari dukungannya, refleksi dimulai dengan guru. Refleksi yang baik bersifat siklis. Itu melibatkan deskripsi pengajaran Anda, kritik atas kinerja pengajaran Anda, dan menetapkan tujuan untuk terus mengembangkan keterampilan mengajar Anda sepanjang karier Anda (SHAPE America, 2009). Unit ini memberikan strategi dan teknik untuk berpikir tentang sejauh mana pengajaran Anda merupakan praktik yang reflektif. Hal ini memungkinkan Anda untuk membuat pengajaran sesuai dengan keyakinan Anda tentang sekolah, peserta didik, pendidikan jasmani, pengajaran yang efektif, dan lingkungan belajar serta memenuhi kebutuhan peserta didik di sekolah Anda. Ini akan memungkinkan Anda untuk "melihat" diri Anda melalui refleksi diri, observasi sistematis, dan kelompok pendukung.

1. Refleksi Diri : Mendeskripsikan Cara Mengajarmu

Refleksi berkelanjutan mengenai pengetahuan, keyakinan, praktik instruksional, dan efektivitas pengajaran seseorang sangat penting untuk pertumbuhan profesional yang berkelanjutan (Banville dan Rikard, 2001; Housner, 1996). Refleksi diri memungkinkan seorang guru untuk secara bijaksana mendeskripsikan dan merenungkan perjuangan dan keberhasilan yang dihadapi dalam mengajar (Stroot dan Whipple, 2003). Refleksi diri paling baik dicapai sebagai proses yang berkelanjutan dan bertujuan yang menciptakan produk permanen dari pikiran Anda. Paling sering ini melalui jurnal tertulis atau log audio digital. Terlepas dari bagaimana refleksi diri dicapai, ada dua kunci keberhasilannya. Pertama, konsistenlah dengannya. Tetapkan kerangka waktu untuk refleksi diri. Itu mungkin harian, dua mingguan, atau mingguan. Namun, terlepas dari periode waktu yang Anda pilih, lakukan secara konsisten. Kedua, apakah refleksi Anda tertulis atau verbal, ulaslah secara berkala. Refleksi ini seringkali mengarahkan guru untuk mengidentifikasi masalah dan mulai berpikir tentang bagaimana mengurangi masalah dan meningkatkan lingkungan belajar. Ketika perhatian khusus teridentifikasi atau minat muncul, observasi sistematis dapat digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih formal dan andal.

2. Observasi Sistematis : Mengkritisi Cara Mengajarmu

Refleksi diri yang konsisten memungkinkan kita untuk menentukan poin eksplorasi tentang pengajaran kita, pengamatan sistematis memungkinkan kita untuk memperoleh informasi yang lebih obyektif tentang poin-poin tersebut. Pengamatan sistematis adalah kumpulan informasi khusus dan terdefinisi tentang pengajaran yang teratur dan terfokus. Sekali lagi, mengingat kurangnya bantuan yang biasa diterima guru, banyak teknik yang kami sertakan dalam unit ini dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan guru lain, rekaman digital, atau pengamat yang tidak terlatih.

3. Cara Memulai

Terlepas dari siapa yang mengumpulkan informasi tentang pengajaran Anda, aspek terpenting adalah memutuskan tindakan mengajar apa yang akan dilihat atau ditargetkan. Meskipun tampaknya kami menyatakan yang sudah jelas, kami telah melihat lebih dari satu guru mengumpulkan informasi tentang pengajarannya tanpa tujuan yang jelas. Ingat, fokus Anda haruslah pada menciptakan lingkungan belajar yang berarti bagi semua peserta didik. Target yang Anda pilih mungkin berasal langsung dari refleksi diri Anda atau dari variabel yang telah terbukti terkait dengan pengajaran yang efektif. Kotak 13-1 menyebutkan beberapa tindakan, yang diperoleh dari penelitian tentang pengajaran, dari guru efektif. Kami menyatakan bahwa membangun lingkungan belajar adalah kondisi yang perlu tetapi tidak mencukupi untuk pembelajaran peserta didik dan bahwa lingkungan kelas menunjukkan apa yang Anda yakini tentang peserta didik dan PJOK. Oleh karena itu, jika tidak ada hal lain yang cocok, menentukan apakah Anda telah menyiapkan

lingkungan belajar dan seperti apa lingkungan itu mungkin merupakan tempat yang baik untuk memulai. Daftar periksa di Kotak 13-2 dapat membantu Anda memutuskan apa yang harus dicari, berdasarkan pertanyaan Anda tentang mengajar.

Kotak 13-2. Tindakan Guru yang Efektif
Tindakan Guru yang Efektif Penelitian telah menunjukkan bahwa guru yang efektif - apakah guru kelas atau guru pendidikan jasmani - berbagi perilaku yang sama. Guru yang efektif: Beri peserta didik waktu untuk belajar dengan menggunakan persentase waktu yang tinggi untuk mata pelajaran akademis. • Komunikasikan harapan yang tinggi, namun realistis, kepada peserta didik. • Tetapkan rutinitas dan struktur organisasi yang mengarah pada iklim manajemen kelas yang positif. • Sajikan tugas yang bermakna dan menantang di mana peserta didik sangat berhasil. • Pindahkan kelas ke depan dengan arah yang ditentukan. • Komunikasikan konten dengan jelas dan minta pertanggungjawaban peserta didik untuk menyelesaikan tugas. • Menilai kemajuan keterampilan peserta didik dengan cermat dan mengubah praktik agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik. • Komunikasikan kehangatan melalui presentasi yang jelas dan antusias. • Sumber: B. Cusimano, P. Darst, dan H. van der Mars. (1993): 28.

A. Teknik Tanpa Bantuan

Anda dapat belajar banyak tentang pengajaran Anda tanpa mengandalkan orang lain untuk observasi, interpretasi, atau analisis. Teknik analisis tanpa bantuan untuk menganalisis kinerja pengajaran Anda melibatkan rekaman audio atau digital. Perekaman audio dapat dengan mudah dilakukan dengan menempatkan perekam (atau ponsel Anda) di dalam saku. Perekaman digital menggunakan mikrofon nirkabel akan memudahkan pengumpulan lebih banyak informasi (tanpa mikrofon nirkabel, kebisingan di *gym* membuat hampir tidak mungkin untuk mendengar percakapan antara guru dan peserta didik). Peserta didik dengan cepat menjadi terbiasa dengan alat perekam, dan tidak lama kemudian, mereka melupakannya.

1. Tindakan Guru yang Efektif

Penelitian telah menunjukkan bahwa guru yang efektif - apakah guru kelas atau guru PJOK - berbagi perilaku yang sama. Guru yang efektif:

- Beri peserta didik waktu untuk belajar dengan menggunakan persentase waktu yang tinggi untuk mata pelajaran akademis.
- Komunikasikan harapan yang tinggi, namun realistis, kepada peserta didik.
- Tetapkan rutinitas dan struktur organisasi yang mengarah pada iklim manajemen kelas yang positif.

- Sajikan tugas yang bermakna dan menantang di mana peserta didik sangat berhasil.
- Pindahkan kelas ke depan dengan arah yang ditentukan
- Komunikasikan konten dengan jelas dan minta pertanggungjawaban peserta didik untuk menyelesaikan tugas.
- Menilai kemajuan keterampilan peserta didik dengan cermat dan mengubah praktik agar sesuai dengan kebutuhan peserta didik.
- Komunikasikan kehangatan melalui presentasi yang jelas dan antusias.
- Sumber: B. Cusimano, P. Darst, dan H. van der Mars, 7, no.8 (1993): 28.

Anda dapat memperoleh banyak informasi dengan mendengarkan ajaran Anda. Misalnya, Anda dapat mempelajari jawaban atas pertanyaan penting seperti: Berapa persentase pelajaran yang saya habiskan untuk berbicara dengan seluruh kelas? Ke grup? Untuk individu? Apakah komentar verbal saya jelas? Apakah saya sering mengulanginya? Berapa persentase komentar saya kepada peserta didik yang positif? Negatif? Netral? Apakah saya mengomel pada peserta didik? Apakah saya berinteraksi dengan banyak siswa di kelas? Atau apakah saya fokus hanya pada beberapa, terus-menerus memanggil nama mereka? Apakah komentar saya berfokus pada keterampilan atau perilaku? Bagaimana cara mengembangkan konten pelajaran?

2. Menentukan apa yang akan diamati

Jika Anda mengalami masalah dengan perilaku peserta didik yang tidak pantas, pilih satu atau beberapa pilihan berikut:

- Lihatlah rencana Anda untuk kemungkinan permasalahan.
- Transkripsikan semua instruksi Anda ke kelas dan periksa kejelasannya. Tahukah Anda apa yang seharusnya terjadi? Apakah Anda mencampur bagian organisasi dan isi dari instruksi Anda?
- Rekam pelajaran secara digital untuk merefleksikan penggunaan waktu Anda. Apakah ada waktu pengelolaan yang berlebihan? Waktu menunggu?
- Rekam tanggapan Anda. Apakah Anda menangani perilaku yang tidak pantas dengan segera dan konsisten atau apakah Anda sering mengomel?

Untuk memeriksa suasana kelas Anda, lakukan satu atau lebih berikut:

- Hitung tanggapan Anda. Apakah ada persentase besar tanggapan negatif?
- Periksa pola interaksi peserta didik. Apakah Anda lebih menyukai satu kelompok daripada yang lain?
- Untuk menilai lingkungan instruksional, pilih dari berikut ini:
- Periksa perkembangan tugas Anda. Apakah Anda membubarkan penantang sepanjang pelajaran atau hanya di akhir?
- Menilai setiap kesempatan berlatih peserta didik. Apakah peserta didik memiliki banyak kesempatan untuk berlatih?
- Periksa penggunaan umum waktu kelas.
- Hitung umpan balik dengan perhatian khusus pada umpan balik keterampilan.

B. Evaluasi Kualitas Demonstrasi yang Diberikan Kepada Kelas Anda.

Anda dapat menjawab ini dan banyak pertanyaan lainnya dengan membuat rekaman audio. Menemukan jawaban melibatkan menentukan apa yang ingin Anda nilai, mendengarkan rekaman, menghitung berapa kali setiap perilaku terjadi atau mencatat lamanya sesuatu terjadi, dan menentukan persentase. Kami sering menggunakan jenis rekaman ini untuk menganalisis umpan balik yang kami berikan kepada peserta didik dan bagaimana kami mengembangkan konten dengan kelas individu.

Analisis umpan balik, informasi yang diberikan guru kepada individu atau kelompok kecil peserta didik tentang kualitas gerakan atau perilaku mereka, berdasarkan pengamatan adalah salah satu aspek pengajaran yang dapat Anda refleksikan dari rekaman audio atau digital. Itu

Formulir Umpan Balik Guru

Nama Guru: ________________ Tanggal: __________________
Kelas/Aktivitas: ______________ Jumlah Anak: ______________
Waktu Mulai: _______________ Waktu Selesai: ______________
Durasi: ___________________

Umpan Balik	Umpan Balik Perilaku		Umpan Balik Keterampilan							
	Pujian	Cemoohan	Positig	Korektif	Negatif	Selaras	Tidak Selaras	Total	Rata-rata per-Menit
Spesifik									
Umum									
Total									
Rata-rata per-Menit									

Rata-Rata ....

....

Komentar ....

....

....

***Gambar 13.1** Formulir umpan balik guru*

Formulir umpan balik guru (Gambar 13.1) memungkinkan Anda memeriksa umpan balik Anda dengan menghitung setiap komentar yang Anda buat kepada peserta didik. Bergantung pada pelajaran dan minat Anda, Anda mungkin hanya ingin menjumlahkan jumlah umpan balik yang Anda berikan.. Anda mungkin juga ingin menentukan siswa mana yang menerima umpan balik Anda — dan jenis umpan balik apa yang mereka terima. Jika Anda ingin menyelidiki total umpan balik yang Anda berikan kepada peserta didik, hitung saja setiap pernyataan, letakkan di salah satu kategori umpan balik yang ditunjukkan pada Gambar 13.1 dan jelaskan di bawah. (Anda mungkin ingin menggunakan semua kategori ini, atau hanya satu atau dua.)

Pilihan pertama Anda dari jenis umpan balik bersifat spesifik versus umpan balik umum. Umpan balik khusus berkaitan dengan keterampilan siswa atau perilaku siswa. Jika umpan baliknya spesifik, langkah selanjutnya adalah menentukan apakah itu tentang keterampilan (gerakan) atau perilaku. Kemudian, tanyakan pada diri Anda apakah siswa yang menerima komentar akan menganggapnya positif, korektif, atau negatif. Namun, jika tidak ada cara bagi siswa untuk mengetahui (hanya berdasarkan pernyataan Anda) apakah komentar Anda tentang keterampilan atau perilaku, umpan baliknya bersifat umum. "Baik" mungkin adalah pernyataan umpan balik umum yang paling umum terdengar dalam pelajaran PJOK, diikuti dengan "Oke." Selain itu, Anda mungkin ingin menentukan apakah umpan balik itu sesuai atau tidak sesuai dengan isyarat pelajaran — khususnya, dengan apa yang Anda minta agar dipikirkan peserta didik ketika Anda terakhir memberi petunjuk. Umpan balik yang sejalan berhubungan langsung dengan isyarat yang Anda ucapkan segera sebelum siswa memulai tugas mereka. Sebaliknya, umpan balik yang tidak sesuai mungkin tentang sesuatu yang tidak pernah diberitahukan kepada peserta didik atau tidak diingatkan selama beberapa minggu. (Perhatikan bahwa jika Anda membuat kode umpan balik yang kongruen/tidak sesuai, itu akan menjadi "penghitungan ganda" berturut-turut. Satu untuk positif, korektif, atau negatif,

Asumsikan, misalnya, peserta didik sedang berlatih memukul dengan dayung dan guru berfokus pada mengajar mereka untuk membelokkan sisi mereka ke sasaran sehingga mereka dapat mengayun dengan lebih efisien. "Sisi ke target" diucapkan tepat sebelum mereka memulai tugas. Berikut ini adalah beberapa contoh umpan balik dan cara setiap pernyataan dikodekan pada formulir umpan balik guru pada Gambar 13.1.

- "Marilyn, ayunan itu bagus! Anda benar-benar mengubah sisi Anda ke target. " (spesifik, keterampilan, positif, kongruen)
- "Hebat." (umum, positif)
- "Mark, ingatlah untuk tetap memerhatikan bolanya." (spesifik, keterampilan, korektif, tidak sesuai)
- "Ayana, tinggallah di tempatmu sendiri." (spesifik, perilaku, omelan)
- "Kakki, cara untuk menjaga sisimu tetap pada target." (spesifik, keterampilan, positif, kongruen)
- "Sisi bagus, Rosie." (spesifik, keterampilan, positif, kongruen)
- "Kevin, itu salah". (umum, negatif)
- "Samping, Anthony." (spesifik, keterampilan, korektif, kongruen)
- "Juan, Anda menghadapi target, jangan lakukan itu. "(khusus, keterampilan, negatif, kongruen)

Ketika Anda menghitung berbagai pernyataan umpan balik Anda, Anda akan memiliki profil yang memungkinkan Anda mengetahui jenis umpan balik yang cenderung Anda berikan. Selain itu, Anda dapat menentukan tingkat umpan balik permenit dengan membagi jumlah total pernyataan menjadi waktu yang telah

berlalu untuk mengetahui berapa banyak umpan balik yang Anda berikan. Sementara informasi tentang jenis umpan balik yang diperlukan beragam (Rink, 2003), pola yang baik untuk diperjuangkan adalah umpan balik yang sesuai dengan keterampilan, korektif, dan kongruen untuk meningkatkan pembelajaran, dan umpan balik perilaku positif untuk mempromosikan lingkungan yang sesuai. Jangan khawatir jika pola Anda awalnya tidak muncul seperti yang Anda inginkan; bagaimanapun, apapun yang kita lakukan membutuhkan latihan. Kabar baiknya adalah menyesuaikan umpan balik relatif mudah.

Konten Pelajaran Jenis informasi berguna lainnya yang dapat Anda kumpulkan untuk refleksi adalah bagaimana konten dikembangkan dalam pelajaran Anda. Ada tiga kategori informasi yang mungkin ingin Anda kumpulkan berkenaan dengan pelajaran Anda: tugas yang Anda berikan kepada peserta didik, perbaikan yang diminta untuk dipraktikkan oleh peserta didik, dan tantangan yang Anda tawarkan. Tugas adalah apa yang sebenarnya Anda minta peserta didik lakukan, seperti menggiring bola di ruang diri atau memantulkan bola saat bepergian di ruang umum. Perbaikan adalah tugas yang berfokus secara khusus pada isyarat tertentu untuk membantu peserta didik melakukan keterampilan dengan lebih efisien. Dalam kasus mengajar *dribbling*, perbaikan tugasnya mungkin “Kali ini, saat Anda berlatih menggiring bola, berkonsentrasilah menggunakan bantalan jari Anda” atau “Dengan tugas selanjutnya ini, pastikan untuk menekuk lutut saat menggiring bola.” Tugas pembenahan selalu diupayakan untuk meningkatkan kualitas prestasi peserta didik. Isyarat yang mungkin menjadi fokus tugas perbaikan dicantumkan di awal setiap segmen tugas dalam unit tema keterampilan. Terakhir, tantangan mengalihkan fokus untuk menggunakan keterampilan dalam situasi yang lebih menuntut atau menguji. Ini paling sering adalah situasi uji diri, kooperatif, atau kompetitif.

Rekaman dan tuliskan, secara berurutan, setiap pengalaman gerakan yang disajikan selama pelajaran, kategorikan masing-masing sebagai tugas, perbaikan, atau tantangan. Untuk proyek ini, catatlah hanya tugas, perbaikan, atau tantangan yang diberikan kepada seluruh kelas, bukan umpan balik atau saran yang diberikan kepada peserta didik secara individu.

Setelah Anda memberi label pada tugas, perbaikan, dan tantangan, buat plot pada grafik sesuai urutan terjadinya. Setelah selesai, Anda akan memiliki gambaran tentang kemajuan pelajaran Anda. Meskipun tidak ada pola pengembangan konten yang sempurna, aturan praktis yang baik adalah bahwa grafik harus mencerminkan pola zigzag dan bukan langkah. Penggunaan tugas, perbaikan, dan tantangan harus dicampur di seluruh pelajaran daripada tugas, tugas, tugas, tantangan. Perpaduan ini memungkinkan peserta didik secara progresif mengembangkan keterampilan mereka sambil tetap termotivasi dan fokus.

C. Teknik Bantuan

Teknik observasi terbantu memberikan informasi yang tidak dapat diperoleh dengan teknik tanpa bantuan yang dijelaskan sebelumnya. Teknik terbantu melibatkan

penggunaan orang lain untuk membantu mengumpulkan informasi observasi tentang pengajaran Anda. Potensi "pengamat" adalah kolega yang bersedia membantu Anda menilai kinerja pengajaran Anda, peserta didik dewasa yang bertanggung jawab (ini adalah kegiatan yang hebat bagi peserta didik yang mungkin tidak dapat berpartisipasi), atau sukarelawan orang tua atau administrator (membangun dukungan yang besar untuk program Anda). Teknik yang disajikan di sini memungkinkan Anda untuk memperoleh informasi yang lebih rinci tentang kesempatan latihan dan umpan balik, untuk menentukan bagaimana waktu digunakan selama kelas, dan untuk menilai kualitas peragaan yang diberikan kepada peserta didik.

1. Komunitas Belajar Profesional

Teknik-teknik yang dijelaskan untuk merefleksikan praktik pengajaran seseorang merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kinerja. Tetapi pengajaran yang berhasil lebih dari sekadar menggunakan perilaku mengajar yang spesifik dengan cara yang telah ditentukan sebelumnya. Mengajar tidak pernah bisa sepenuhnya direduksi menjadi spesifik formula perilaku yang menjamin kesuksesan untuk semua guru dengan semua kelas (Glickman, Gordon, dan Ross-Gordon, 2014). Bagaimanapun, observasi sistematis dapat membantu menjawab beberapa pertanyaan dan memberikan informasi yang dapat mempengaruhi kesuksesan seorang guru. Pertanyaan lain membutuhkan pemikiran dan analisis yang cermat, dan mereka tidak dapat dijawab melalui refleksi diri atau hanya dengan observasi sistematis. Terkadang kita perlu duduk bersama rekan kerja yang akan mendengarkan dengan cermat dan membantu kita memahami situasi tertentu. Inilah yang dilakukan komunitas belajar profesional guru membentuk komunitas belajar profesional untuk membangun hubungan yang memungkinkan mereka untuk belajar dari dan dengan satu sama lain. Komunitas ini didasarkan pada kepercayaan, kolegialitas, dan keinginan untuk belajar, di dalam diri mereka, individu berbagi kekhawatiran, pertanyaan, impian, dan harapan mereka tentang diri mereka sendiri sebagai guru (Parker, Patton, dan Tannehill, 2012)

Jika Anda tidak berhati-hati, mengajar bisa menjadi profesi yang sepi dan sulit; pentingnya komunitas tempat untuk berefleksi tidak bisa dilebih-lebihkan. Seperti sebuah poster yang menggambarkan seorang guru yang kelelahan di akhir hari yang sangat sulit mengingatkan kita: "Tidak seorang pun pernah berkata bahwa mengajar itu akan mudah." Ketika pengajaran Anda tidak berjalan dengan baik atau ketika Anda mengalami hari yang spektakuler, kelompok pendukung dapat memberikan kenyamanan dan dorongan atau berbagi kegembiraan Anda. Sungguh meyakinkan memiliki sekelompok kolega yang stabil yang akan mendengarkan dengan cermat, memuji kesuksesan Anda secara lisan, dan membantu Anda membedah kekhawatiran Anda. Bagi kita dalam PJOK, penting untuk mencari komunitas belajar profesional yang disiplin atau kontennya spesifik (Patton dan Parker, 2015). Seringkali komunitas belajar profesional didirikan di tingkat sekolah, dan ini dapat bermanfaat bagi guru PJOK untuk tetap terhubung dengan misi dan

inisiatif sekolah saat ini. Komunitas belajar profesional yang paling menguntungkan, dalam hal pembelajaran, untuk guru PJOK, mungkin berada di tingkat kabupaten. Dalam kasus ini, mungkin perlu bagi guru PJOK di suatu kabupaten untuk meminta satu atau setengah hari pengembangan profesional hanya untuk guru PJOK. Kebanyakan guru terkadang mengeluhkan kondisi mengajar, orang tua, administrator, atau sesama guru. Kita semua mengalami hari-hari sulit. Namun, di dalam komunitas belajar profesional, mengeluh tidak pantas karena sering kali bersifat racun dan cenderung mencemari pemikiran orang lain. Komunitas belajar profesional dirancang untuk meningkatkan pengajaran dan pembelajaran dengan memberdayakan guru sebagai pelajar. Komunitas belajar profesional yang paling menguntungkan, dalam hal pembelajaran, untuk guru PJOK mungkin berada di tingkat kabupaten. Dalam kasus ini, mungkin perlu bagi guru PJOK di suatu kabupaten untuk meminta satu atau setengah hari pengembangan profesional hanya untuk guru PJOK.

Mengajar tidak akan pernah menjadi ilmu yang pasti dan dapat diprediksi. Akan selalu ada seni untuk mengajar secara efektif. Refleksi diri, teknik observasi sistematis, dan kelompok pendukung adalah tiga pendekatan untuk meningkatkan kinerja mengajar dan kepuasan pribadi serta antusiasme seseorang untuk mengajar; jika digabungkan, mereka dapat mengarah pada refleksi yang melampaui analisis teknis ke analisis kritis tentang apa yang terjadi dalam pengajaran.

Ringkasan

Pengajaran reflektif adalah proses perkembangan dan karena pengajaran efektif melibatkan pembelajaran, itu adalah proses seumur hidup yang berkelanjutan. Guru yang ingin menjadi lebih efektif menjalankan siklus refleksi yang mencakup mendeskripsikan pengajaran, mengkritik pengajaran, dan menetapkan tujuan untuk membimbing pemikiran mereka tentang pengajaran.

Menjelaskan pengajaran melalui refleksi diri melibatkan kontemplasi yang bijaksana dari tindakan mengajar. Biasanya menghasilkan produk permanen seperti buku harian atau jurnal. Pengamatan sistematis dapat digunakan untuk mengumpulkan kumpulan informasi spesifik dan terdefinisi yang teratur dan terfokus untuk mengkritik pengajaran. Ini dapat diklasifikasikan ke dalam teknik tanpa bantuan dan bantuan. Tujuan pengaturan memungkinkan guru refleksi untuk menentukan apakah mereka membuat perubahan pada praktik mereka yang meningkatkan pembelajaran peserta didik.

Bantuan berharga dalam proses refleksi guru adalah komunitas belajar profesional atau komunitas pembelajaran profesional. Kelompok-kelompok ini, yang terdiri dari sesama guru, tidak hanya dapat memberikan kenyamanan dan dorongan tetapi juga lingkungan di mana guru belajar dari dan dengan satu sama lain. Ketika sekelompok rekan secara aktif mendengarkan pertanyaan satu sama lain dan membantu mengklarifikasi pikiran satu sama lain, keterampilan mengajar dan pengetahuan semua anggota meningkat.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Kesadaran Ruang

A. Menghindari Ruang Umum

Pengaturan : Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok: separuh siswa di satu sisi area kerja, separuh di sisi lain.

Tugas/Tantangan:

Mari berlatih gerakan kita di ruang umum dalam sebuah permainan. Tujuan permainan ini adalah untuk kedua kelompok pergi ke sisi lain area tanpa menyentuh orang lain. Bagian yang sulit adalah kedua grup akan bergerak pada waktu yang sama. Ingat, Anda semua dalam kedua kelompok mencoba untuk bertukar sisi tanpa menyentuh orang lain. Saya akan mengawasi dengan sangat hati-hati untuk melihat apakah saya dapat menemukan seseorang yang menyentuh.

Sekarang, alih-alih berjalan, Anda akan berpacu (atau lompat, loncat, lompat, dll.) ke sisi lain.

Izinkan peserta didik untuk melakukan perjalanan dengan kecepatan tinggi, seperti berlari, hanya setelah mereka menguasai berhenti dengan sinyal dan bergerak tanpa benturan.

1. Bepergian Melewati, di Bawah, Dan di Sekitar Rintangan di Ruang Umum

Pengaturan : Hambatan kecil (lingkaran dan tali di lantai atau digantung di antara peti atau kerucut, kardus, dan bangku rendah) tersebar di berbagai tempat di sekitar area tersebut

Tugas/Tantangan:

Bepergian di sekitar ruang tanpa menyentuh peralatan apa pun atau orang lain. Anda dapat melewati, di bawah, atau mengitari rintangan apa pun, tetapi jangan menyentuh siapa pun atau apa pun. Ingat, jika orang lain memiliki sebuah peralatan, lanjutkan ke peralatan lainnya; jangan mengantri.

Pengamatan Guru: Pemahaman fungsional tentang ruang diri dan ruang umum

Tunjukkan ruang diri Anda / ruang pribadi Anda dalam batas-batas wilayah pergerakan kita. Sekarang, lakukan perjalanan melintasi ruang umum; pada sinyal, berhenti di ruang diri Anda

Kriteria Penilaian

Mengembangkan
Tidak dapat menunjukkan pemahaman tentang ruang diri dalam hubungannya dengan orang lain Tidak dapat membedakan antara ruang mandiri dan ruang umum
Kompeten
Menunjukkan pemahaman tentang ruang diri dan ruang umum Mendemonstrasikan perbedaan gerakan di ruang mandiri dan di ruang umum
Mahir
Menunjukkan pemahaman tentang ruang diri jika dikombinasikan dengan perjalanan Mendemonstrasikan ruang diri dan ruang umum, menjaga kendali tubuh dan menghindari tabrakan.
Diadaptasi dari PE Metrics SHAPE America (2018).

2. Hambatan Kesadaran Ruang

Pengaturan : Tali lompat, tongkat sihir, simpai, tongkat pengukur, peti, dan peralatan kecil serupa ditempatkan di sekitar tepi area kerja.

Tugas/Tantangan:

Hari ini Anda akan merancang jalur rintangan untuk perjalanan kita di ruang umum. Apa itu rintangan? Baik; ini adalah area untuk dilalui tanpa menabrak sesuatu atau pergi ke luar batas. Pilih dua atau tiga peralatan kecil, dan letakkan di lantai; Anda mungkin ingin menempatkannya begitu mereka bersentuhan atau lebih peserta didik muda ini memahami baik ekstensi maupun level saat mereka bertemu dan berpisah *terhubung dengan peralatan orang yang bekerja di sebelah Anda. (Berikan waktu dua hingga tiga menit bagi peserta didik untuk membangun jalur rintangan).*

Berjalanlah melintasi ruang umum, hindari rintangan yang ditempatkan di lantai; bepergian tanpa menyentuh peralatan atau orang lain.

3. Bepergian dengan cara selain berjalan kaki.

Jika peserta didik telah diperkenalkan dengan konsep jalur, mereka dapat merancang jalur rintangan untuk menunjukkan jalur yang lurus, meliukkan, dan zigzag. Perjalanan mereka kemudian dapat menjadi kombinasi dari lokomotor dan jalur yang berbeda — misalnya, berjalan di jalur yang lurus, berlari di jalur yang melengkung, dan melompat saat Anda melakukan perjalanan di jalur zig-zag.

4. Konsep Mengembangkan Arah

Arah dalam ruang adalah kemungkinan dimensi di mana benda atau bagiannya bergerak atau bertujuan untuk bergerak — atas dan bawah, kanan dan kiri, maju dan mundur, searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam. Tidak ada arah yang benar secara universal; arah adalah fungsi orientasi tubuh dalam ruang. Maju dan mundur, misalnya, bergantung pada cara seseorang menghadap daripada lokasi di sebuah ruangan. Kiri dan kanan mengacu pada sisi tubuh masing-masing, bukan dinding atau lokasi tertentu di gimnasium. Karena komponen arah kanan dan kiri (ke samping) dan searah jarum jam serta berlawanan arah jarum jam memerlukan pematangan kognitif serta fisik untuk pelaksanaan yang benar, tidak jarang ditemukan bahwa peserta didik mempelajari arah maju dan mundur dan naik turun sebelum mereka mempelajari arah kanan dan kiri dan searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.

5. Mengajarkan Konsep Arah

Pengalaman belajar di bagian ini memberikan gagasan untuk membantu peserta didik memahami komponen arah — maju dan mundur, atas dan bawah, samping (kanan dan kiri), searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam. Ketika peserta didik

menjadi lebih mampu, kompleksitas tugas meningkat — peserta didik ditantang untuk menggabungkan dua atau lebih komponen arah dan bergerak ke arah yang berbeda dalam kaitannya dengan objek atau orang.

B. Pengalaman Belajar Menghasilkan Pemahaman Konsep Gerakan

1. Bepergian ke Berbagai Arah

Pengaturan : Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum

Tugas/Tantangan:

Sesuai isyarat, berjalanlah seperti biasanya, dengan bagian depan tubuh Anda diutamakan. Arah ini disebut *meneruskan.*

Kali ini, berjalanlah dengan punggung menghadap ke depan. Arah ini disebut *ke belakang.* Untuk alasan keamanan, Anda perlu melihat ke belakang untuk melihat ke mana Anda akan pergi.

Sekarang bergerak dengan satu sisi tubuh Anda yang pertama. Arah ini disebut *ke samping.* Anda dapat pindah ke sisi kanan atau kiri. Mari berlatih dua arah. Pertama, gerakkan dengan sisi kanan di depan. Ketika Anda mendengar pukulan drum *(jika Anda tidak memiliki drum, gunakan kaleng logam, mainan bayi, atau pembuat kebisingan pesta),* ganti jadi sisi kiri Anda duluan.

Loncat ke depan, berjalan mundur perlahan, meluncur dari sisi ke sisi, dan melompat ke atas dan ke bawah seolah-olah Anda berada di atas tongkat pogo atau trampolin.

2. Bergerak Searah Jarum Jam dan Berlawanan Arah Jarum Jam

Pengaturan : Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum

Tugas/Tantangan:

Rotasi menggambarkan gerakan searah jarum jam atau berlawanan arah jarum jam. Saat kita ingin peserta didik berputar, berputar, atau berputar, menggunakan istilah kanan dan kiri tidaklah akurat. Sebaliknya, istilah searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam menunjukkan arah yang tepat untuk bergerak. Gerakan-gerakan ini kemudian mengubah banyak permainan / olah raga, gerak ritmik, dan pengalaman senam

Berapa banyak dari Anda yang pernah melihat jam dengan "tangan" yang mengitari angka-angka dalam lingkaran? Sebelum jam digital, begitulah penampilannya. (Perlihatkan ilustrasi jam jika tidak ada satu pun di dinding.) Lihat ke bawah ke lantai. Bayangkan ada jam di lantai di depan Anda. Perlahan-lahan berbalik, ke arah jarum jam bergerak. Arah ini disebut searah jarum jam. Sekarang putar ke arah lain. Arah ini disebut berlawanan arah jarum jam.

Sekarang praktekkan arah yang berbeda lagi. Lihat apakah Anda bisa berputar searah jarum jam dengan satu kaki. Sekarang ganti dan putar berlawanan arah jarum jam dengan kaki yang sama.

Ayunkan lengan Anda ke arah yang Anda inginkan, dan lihat apakah Anda dapat berputar sepenuhnya sebelum berhenti. Mengayunkan lengan akan membantu Anda berputar lebih jauh. Ingatlah untuk mengayun ke arah yang Anda inginkan.

Dalam posisi duduk, angkat kaki Anda, dan coba putar searah jarum jam. Sekarang putar berlawanan arah jarum jam.

Apakah lebih mudah untuk berputar searah jarum jam atau berlawanan arah jarum jam? Kenapa menurutmu begitu? Menemukan sebuah pasangan. Salah satu dari Anda berputar atau melompat dan berputar sementara yang lain menonton. Lihat apakah pasangan Anda dapat memberi tahu Anda apakah Anda berputar (berputar) searah jarum jam atau berlawanan arah jarum jam. Sekarang perhatikan saat pasangan Anda berputar (berputar).

Kali ini coba lompat. Semua orang menghadap dinding; lompat dan putar searah jarum jam sehingga Anda menghadap dinding ke kanan. Sekarang lompat dan putar berlawanan arah jarum jam menghadap ke arah yang sama di mana Anda memulai. Kali ini, lompat dan putar searah jarum jam, menghadap dinding di belakang Anda. Ya, itu lebih sulit; itu adalah 1/2 putaran. Mundur dan hadapi seperti saat Anda mulai menggunakan lompatan berlawanan arah jarum jam. Tetap di ruang diri Anda, melompat dan berputar sejauh yang Anda bisa, pastikan Anda menekuk lutut untuk mendarat dalam posisi seimbang. Anda mungkin bisa melompat dengan putaran penuh, mendarat di tempat Anda memulai

Berlatihlah memutar searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam saat Anda melompat. Bisakah Anda berbelok lebih jauh dalam satu arah daripada yang lain?

Sekarang Anda akan mencoba sesuatu yang berbeda. Bepergian di ruang umum. Saat Anda mendengar satu ketukan, putar searah jarum jam dan teruslah berjalan. Saat Anda mendengar dua tabuhan genderang, putarlah berlawanan arah jarum jam dan teruslah berjalan. Jika Anda mendengar tiga ketukan genderang, ubah cara Anda bepergian — misalnya, dari lompatan ke slide. Apakah Anda pikir Anda bisa mengingat semua ini? Ayo lihat!

Anda juga dapat mengajar dan memperkuat searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam saat mengerjakan beberapa tema keterampilan dengan meminta peserta didik menggiring bola searah jarum jam atau berlawanan arah jarum jam, misalnya, atau mendorong keping dengan tongkat hoki di kedua arah.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Upaya (Konsep Waktu, Kekuatan, dan Gerak Mengalir)

A. Terus Berubah dalam Waktu Saat Bepergian

Pengaturan peserta didik tersebar di seluruh ruang umum

Tugas/tantangan:

Saat Anda berdiri di ruang pribadi Anda, pilih titik di seberang ruangan yang ingin Anda fokuskan. Semua perjalanan yang Anda lakukan akan diarahkan ke titik itu.

1. Kata Tindakan

Saat Anda mengajarkan konsep usaha, kata-kata tindakan membantu memperoleh banyak tanggapan yang diinginkan. Agar latihan menjadi produktif dan menarik, peserta didik perlu memiliki lebih dari beberapa kata umum yang dipisahkan berulang kali. Berikut beberapa kemungkinannya.

KONSEP PENGEMBANGAN GERAK

Kata Tindakan Tunggal						
Gerakan Berpindah			Gerakan tidak berpindah			Menghentikan
Lari	Melompat	Menjalar	Mengibaskan	Kompres	Meninju	Menggergaji
Berlari	Skate	Menyelinap	Menyentakkan	Meledak	Menarik	Menitik
Siswa panah	Loncat	Merayap	Berkedut	Menyebar	Menekan	Menyeret
Melewatkan	Melambung	Merangkak	Menggeliat	Tegang	Menurunkan	
Lari kencang	Meluncur	Melangkah	Menusuk	Bersantai	Menjuntai	
Menyerbu	Menendang	Melangkah	Memegang	Mendorong	Menusuk	
Berputar	Berputar	Mengocok	Melepaskan	Melipat	Mengiris	
Goyangan	Sempoyongan		Meremas	Memerciki	Memotong	

Tindakan Meningkat			Tindakan bergetar	
Menguap	Berputar	Memompa	Menggoyang	Jatuh
Mengapung	Tumbuh	Mengangkat	Berdetak	menggeliat
Bangkit	Mekar	Berputar	Bergetar	Ular
Belok	Membengkak		Mengocok	

Kalimat Kata-kata Tindakan		
Lari, diam, lewati	Meluncur, mengembang, meledak	Bangkit, kedutan, lewati
Panah, runtuh, letusan	Memeras, lompat, lepaskan	Berpacu, cap
Tumbuh, berputar, mengempis	Merayap, menerkam, meledak	Lompat, diam, tusuk
Menggeliat, menyentakkan, letusan	lewati, jeda, berhenti	Potong, putar, tebas

Kata tindakan (untuk digunakan dengan kata tindakan)				
Murung	Kuat	Besar	Tajam	Keras
Lelah	Penuh Kasih	Kenyal	Lembut	Mungil
Senang	Seperti spons	Tidak yakin	Dahsyat	Takut
Serakah	Gugup	Riang	Mencolok	
Berduri	Tegang	Sengit	Kotak	
Bergairah	Lemah Lembut	Kecil	Bersudut	
Berat	Tegang	Percaya diri	Melengkung	

Kata-Kata yang Tidak Masuk Akal	
Cekikikan	Menyiram
Melonjak-lonjak	Siswa brutal
Cegukan	
Mendengus	
Kemenangan	
Gumpalan	

Saat memberi isyarat, perlahan mulai berjalan di sekitar titik yang Anda pilih, seperti singa yang mengintai mangsanya. Tingkatkan kecepatan Anda secara bertahap sehingga Anda melintasi dengan kecepatan maksimum. Tepat sebelum Anda mencapai tempat yang Anda pilih, perlambat, putar perlahan, lalu tiba-tiba menerkam. Perbedaan kecepatan saat Anda melakukan perjalanan harus sangat jelas. Jadi, urutan Anda akan seperti ini: Pilih satu titik untuk difokuskan, mulailah berputar perlahan menuju titik itu, secara bertahap tingkatkan kecepatan sampai Anda benar-benar cepat, lalu pelan-pelan dan tiba-tiba menerkam ke arah tempat Anda

Sekarang setelah Anda memiliki ide, pilih tempat baru dan latih rutinitas berputar Anda lima kali jadi itu sangat bagus. Cobalah untuk membuatnya sebaik mungkin karena kami akan menunjukkan beberapa di antaranya ke kelas. Lambat harus sangat lambat, cepat sangat cepat, dan menerkam secepat kilat.

Untuk membantu memperjelas kegiatan ini, pilih tiga atau empat siswa yang berhasil menyelesaikannya untuk mendemonstrasikan (mereka semua dapat memperagakan pada waktu yang sama). Perkuat gagasan tentang kecepatan yang meningkat secara bertahap dan kontras pukulan yang tiba-tiba.

Sekarang kita akan mempelajari dua kata baru: akselerasi dan deselerasi. Menurut Anda apa maksud mereka? Jika Anda mengatakan mempercepat dan memperlambat, Anda benar! Berdiri di ruang sendiri, anggaplah Anda sekarang sudah cukup umur untuk mengemudi. Mulailah dengan mundur perlahan dari jalan masuk atau tempat parkir Anda di rumah. Bepergian perlahan saat Anda meninggalkan lingkungan. Tingkatkan kecepatan Anda saat berbelok ke jalan utama. Anda datang di jalan antar negara bagian. Saat Anda menggabungkan dengan lalu lintas, akselerasi menjadi kecepatan tinggi. Saat melewati negara bagian itu, Anda akan melambat sedikit untuk kembali ke jalan utama. Perlambat lebih banyak lagi saat Anda kembali ke lingkungan Anda, dan akhirnya, perlambat kecepatan saat Anda memarkir mobil. Anda akan menjadi pengemudi yang hebat!

2. Mengembangkan konsep kekuatan

Memaksa adalah kontras ketegangan otot. Yang ekstrem kuat dan ringan, tetapi ada derajat yang jelas di antara yang ekstrem. Sama seperti kecepatan bagi seorang siswa kecil adalah "secepat yang Anda bisa," memaksa sering kali berarti mencoba memukul bola sekeras mungkin, apakah situasinya membutuhkan pukulan atau penempatan lapangan. Siswa prasekolah kemungkinan besar menggunakan tingkat kekuatan yang sama untuk melempar bola setinggi 1 kaki seperti melempar bola sejauh 10 yard.

Kami biasanya memperkenalkan konsep kekuatan dengan menggabungkannya dengan keterampilan yang telah dikembangkan ke tingkat kendali, lebih disukai ke tingkat pemanfaatan. Misalnya, pikirkan tentang siswa pada tingkat prekontrol yang sedang belajar memukul bola yang bergerak. Siswa muda itu sangat lengkap memusatkan perhatian pada melakukan kontak dengan bola bahwa konsep gaya adalah pemikiran yang tidak perlu dan mungkin membingungkan. Pukulan keras dan

mudah bisa datang kemudian, begitu siswa mampu memukul bola secara konsisten.

Setelah peserta didik memiliki pemahaman fungsional tentang gaya, gaya tersebut kemudian dipelajari dalam kombinasi dengan keterampilan. Penerapan kekuatan untuk melempar dan menendang mengarah pada pola keterampilan yang matang; kemampuan untuk melempar, memukul, dan menendang dengan sengaja dengan kekuatan yang kuat atau ringan dipraktikkan dalam kombinasi dengan keterampilan pada tingkat kontrol dan pemanfaatan

Seorang penari mencontohkan kualitas gerakan yang kuat dan ringan sambil mengekspresikan agresi, kekuatan, dan kekuatan; pesenam mencontohkan kualitas lantai dan rutinitas peralatan sambil menggabungkan tindakan tegas dan halus dan menyeimbangkan dalam demonstrasi kontrol dan kekuatan otot.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

UNIT 16

Hubungan (Gabungan Konsep Gerak) Kelas V

A. Mengajarkan Konsep Hubungan Dengan Objek

Pengalaman belajar di bagian ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan peserta didik berfungsi secara efektif dalam kaitannya dengan beberapa objek (peralatan) yang digunakan dalam berbagai aktivitas fisik konteks.

B. Belajar Pengalaman Yang Mengarah Pada Pemahaman Konsep Gerakan

1. Bepergian, Tertutup, Jauh, Di Dalam

pengaturan: Tali untuk setiap siswa

Tugas/ Tantangan

T Untuk pemanasan, lewati tali Anda yang direntangkan dalam lurus, bentuknya sempit. Saat Anda bepergian, pastikan Anda benar-benar melewati tali, bukan mengelilinginya.

T Kali ini saat Anda melakukan perjalanan di atas tali Anda, cobalah untuk tetap seperti sedekat mungkin dengan itu. Ini mungkin berarti Anda bepergian pada

KONSEP PENGEMBANGAN GERAK

tingkat rendah. Cobalah untuk menjaga tubuh Anda sebaik mungkinmungkin dekat dengan tali, bukan hanya satu bagian tubuh.

T Sekarang, daripada dekat dengan tali, cobalah untuk memilikisejauh mungkin dari bagian tubuh tali mungkin. Hanya bagian-bagiannya saja yang memang benar digunakan untuk menopang tubuh Anda harus berada di dekat tali. Pastikan seluruh tubuh Anda sejauh mungkin, bukan hanya bagian atas tubuh Anda.

T Aktivitasnya sedikit lebih sulit sekarang. Mulailah dari bagian luar tali Anda, turunkan beban Anda tangan di dalam lingkaran dibuat dengan tali, lalu terus T) Ini semua adalah hubungan yang dapat dimiliki tubuh Anda peralatan atau orang lain. Kita bisa membahas banyak hal, kita bisa dekat dengan banyak hal, kita bisa jauh dari hal, atau kita bisa masuk ke dalam hal. Latih keempatnya dari hubungan ini sendiri: over, close to, jauh, dan di dalam. Lihat apakah Anda dapat menemukan tiga cara berbeda untuk melakukan setiap hubungan — misalnya, tiga cara berbeda untuk mengatasi tali Anda. Yakin Anda tahu konsep mana yang Anda praktikkan, karena Aku akan datang dan bertanya padamu.

Jika Anda mengatakan Anda akan datang dan bertanya kepada peserta didik pertanyaan atau melihat pekerjaan mereka, lakukanlah! Kalau tidak, peserta didik mungkin akan segera berhenti mempercayai Anda.

2. Bepergian ke atas, Bawah, Tertutup, dan jauh dari keseimbangan

Pengaturan: Sebuah tali dimasukkan ke dalam dua kerucut jadi tengah adalah 12–18 inci dari tanah (atau cukup tinggi untuk menampung peserta didik), rintangan, atau benda lain yang dapat dibawa-bawa oleh peserta didik (Gambar 16.4) —satu untuk setiap siswa di kelas, tersebar di seluruh ruang

Tugas / Tantangan

T Untuk memulai, lakukan perjalanan melewati tali (rintangan) sesuka Anda bisa; Anda bisa melompat atau menggunakan tangan dan kaki Anda. Apa pun yang Anda lakukan, pastikan Anda bisa mendarat di Anda kaki di sisi lain tanpa jatuh. Ini adalah disebut melewati suatu objek. Terkadang saat kita mencoba untuk melewati suatu objek, kami tidak sengaja berputar-putar sisi itu. Pastikan Anda benar-benar pergi di atas dan tidak di sekitar.

T Sekarang, alih-alih melewati rintangan, Anda akan melakukannya untuk pergi ke bawahnya. Ini akan sulit karena rintangannya (tali) tidak terlalu jauh dari tanah. Kamu akan benar-benar harus rendah. Cobalah untuk melakukannya tanpa menyentuh rintangan.

T Sekarang, mari kita coba membahas dengan cara yang berbeda. Kadang-kadang di bawah kaki dulu, kadang kepala dulu, terkadang di punggung Anda, dan terkadang di punggung Anda perut. Hati-hati; selalu tahu dimana tubuhmu, bahkan bagian yang tidak dapat Anda lihat.

T Satu lagi aktivitas. Kali ini Anda akan meletakkan bagian dari berat badan Anda

di tangan Anda dan bawa kaki di tempat yang berbeda di sekitar rintangan. Untuk mulai, turunkan kaki Anda sangat dekat dengan rintangan. Anda dapat mengambil kaki Anda melintasi rintangan atau biarkan saja di satu sisi; apapun yang kamu lakukan, pastikan kaki Anda mendekati rintangan.

T Sekarang coba turunkan kaki Anda jauh dari rintangan. Pastikan setiap kali kaki Anda bersentuhan lantai, mereka jauh dari tali.

T Sekarang, saat Anda bekerja, kaki Anda bisa dekat dengan rintangan atau jauh, tetapi kadang-kadang harus berdiri sendiri tanah dekat satu sama lain, terkadang menyebar jauh terpisah satu sama lain. Bisa memberitahuku jika kakimu berdekatan atau berjauhan saat aku memintamu.Ingat, berdekatan artinya hampir begitu dekat bahwa tidak ada yang bisa memisahkan, dan berjauhan berarti tersebar sedemikian rupa sehingga seseorang bisa merangkak.

C. Konsep On to / Off

pengaturan: Kotak atau bangku rendah, tersebar di seluruh ruang angkasa

Tugas / Tantangan

T Anda sekarang akan mempelajari dua jenis hubungan lagi: aktif dan nonaktif. Saya rasa Anda mungkin sudah mengetahui arti kedua konsep ini, tetapi mari kita praktikkan hanya untuk memastikan. Temukan setidaknya tiga cara berbeda untuk naik dan tiga cara berbeda untuk melepaskan peralatan Anda. Saya sungguh mencari cara yang sangat berbeda untuk naik dan turun peralatan — selama mereka aman dan Anda berhati-hati (Gambar 16.2).

T Setelah Anda menemukan tiga cara berbeda, latih cara favorit empat kali ekstra, sehingga Anda dapat menunjukkan itu ke kelas. Jadikan itu sangat istimewa.

T Saya akan membuat aktivitas ini sedikit lebih sulit waktu dengan menggabungkan berbagai jenis hubungan.Ketika saya mengatakan "Pergi", Anda masing-masing mendapatkan simpai dan tempat itu di lantai di samping kotak Anda. Pergilah ke ring sebelum Anda bepergian ke dalam dan ke luar kotak atau bangku. Begitu urutan Anda akan melibatkan tiga hubungan berbeda: ke dalam, hidup, dan mati. Temukan tiga cara berbeda untuk melakukan ini. Buatlah mereka sangat berbeda satu sama lain-lain. Pergilah.

Tunjukkan dengan tepat beberapa siswa yang melakukan aktivitas dengan benar atau telah menemukan cara yang sangat kreatif untuk menyelesaikannya aktivitas untuk menunjukkan tindakan mereka selama sisa kelas. Pastikan menggunakan peserta didik yang beragam jadi sisanya kelas memiliki sejumlah ide kreatif yang berbeda untuk dijadikan dasar pekerjaan mereka.

T Sekarang Anda akan membuat urutan dari hubungan yang Anda latih dengan kotak dan lingkaran.

Anda harus memasukkan konsep off, into, dan into dalam urutan Anda. Anda dapat

memulai dengan salah satu dari tiga. Setelah Anda menemukan urutan yang sangat Anda sukai, latihlah sampai Anda bisa melakukannya dari ingatan dan itu terlihat sama setiap saat.

4. Konsep Di atas, Di bawah, Di sekitar, di depan, dan di belakang

pengaturan: Streamer, seperti yang digunakan secara ritmis senam, untuk setiap siswa; kartu indeks dan pensil. (Anda dapat membuat pita dari kertas krep selebar 2 inci atau dari pita surveyor yang dipotong menjadi panjang 4 hingga 3 meter.)

Tugas/Tantangan

T Untuk pemanasan, berlatihlah menggerakkan streamer Anda di manapun di sekitar tubuh Anda. Ingat, selalu cobalah untuk membiarkan streamer tetap di udara. Untuk melakukan ini, Anda akan melakukannya harus menjaga agar streamer terus bergerak; kamu tidak bisa berhenti, atau akan menyentuh lantai.

T Sekarang Anda tahu cara menyimpan streamer udara, cobalah untuk membuatnya melayang, di bawah, di sekitar, ke dalam depan, dan belakang bagian tubuh yang berbeda, seperti kepala, kaki, dan tubuh Anda. (Anda akan bertanya kepada peserta didik untuk melakukan ini satu per satu — mis., di atas, lalu di bawah, lalu sekitar.) Cobalah untuk membuat streamer tetap bergerak waktu.

T Sekarang Anda akan berpura-pura menjadi pesenam ritmis Olimpiade. Buatlah urutan di mana pita Anda mengarah ke atas, di bawah, di sekitar, di depan, dan di belakang dua bagian tubuh yang berbeda — misalnya, di atas kepala dan di atas lengan. Setelah Anda membuatnya diatas urutan yang Anda suka, latih sampai terlihatsama setiap saat dan Anda dapat melakukannya dari memori. Sangat penting bagi Anda untuk mengingat dengan tepat apa yang Anda lakukan karena kami akan melakukan sesuatu sangat spesial dengan itu. Mungkin membantu untuk mengatakan setiap konsep dengan lantang saat Anda melakukan urutan Anda.

T Apakah Anda ingat urutan Anda? Sekarang kamu akan menuliskannya di kartu dan menukar kartu dengan seorang teman. Teman Anda akan mencoba melakukan urutan, dan Anda akan mencoba melakukan yang teman Anda urutkan hanya dengan membaca petunjuk di kartu, jadi perjelas bagian mana yang Anda tuju di atas, di bawah, di sekitar, di depan, dan di belakang.

T Sekarang latih urutan teman Anda sampai Anda berpikir Anda telah mempelajarinya dengan sempurna. Saat Anda berpikir Anda siap, minta teman Anda untuk melihat Anda melakukan urutan. Dalam beberapa menit saya akan meminta sukarelawan untuk menunjukkan rutinitas yang jelas-jelas memiliki kelima konsep ini.

Rangkaian pengalaman belajar ini juga sangat bermanfaat mengembangkan konsep aliran bebas (lebih halus daripada tersentak-sentak, gerakan tersendat-sendat). Anda akan menemukan cara terbaik untuk melakukannya menggabungkan konsep secara bertahap — misalnya, di atas, di bawah, lalu di atas dan di bawah bersama-sama, dan seterusnya.

E. Bepergian Dengan Membawa Peralatan

1. Pengaturan: Balok atau bangku keseimbangan rendah di lantai diatur di sekitar ruangan

Tugas / Tantangan

Sejauh ini, kami telah mempraktikkan hubungan on, off, di atas, di depan, di bawah, di sekitar, dan di belakang. Sekarang kita akan belajar bergerak sambil menggunakan peralatan. Di bagian peralatan Anda, Anda masing-masing, satu per satu waktu, harus melakukan perjalanan di atas balok atau bangku dengan berjalan kaki. Pastikan Anda melakukan perjalanan dari salah satu ujung balok atau bangku ke yang lain. Hubungan ini berarti berada di atas sebuah peralatan dan bepergian dari satu bagian ke bagian lainnya.

Jika mudah bagi Anda untuk berjalan di atas balok, cobalah beberapa cara lain. Cobalah perosotan. Jika Anda membutuhkan bantuan untuk menjaga keseimbangan Anda, rentangkan tangan Anda ke kedua sisi.

Saat peserta didik berkembang dengan mempelajari cara bepergian dengan peralatan, Anda dapat meningkatkan kompleksitas pengalaman belajar dengan mengubah pola lokomotor yang diperlukan untuk bepergian. Pola dapat mencakup melompat, melompat, berlari, atau bersenang-senang gerakan seperti goyangan. Sebelum Anda mengubah polanya, jadilah yakin peserta didik dapat melanjutkan dengan aman ke pola berikutnya. Dengan kata lain, jangan biarkan mereka berjalan di atas balok keseimbangan sebelum mereka dapat menjaga keseimbangan dengan berjalan cepat.

- Lihat apakah Anda bisa melewati simpai sebanyak tiga kali tanpa menyentuhnya, ke arah depan dengan kecepatan tinggi. Lihat apakah Anda dapat melewati tiga kali percobaan dengan arah mundur tanpa menyentuh rintangan.
- Game ini disebut rolling hoop. Anda bisa melakukan sendiri atau dengan pasangan. Tujuannya adalah melalui lingkaran yang berputar tanpa menyentuhnya sehingga lingkaran tersebut terus menggelinding setelah Anda melewatinya. Jika Anda bekerja dengan pasangan, minta pasangan Anda untuk menggelindingkan lingkaran/simpai secara perlahan atau untuk melemparkannya dengan cara memutar agar lingkaran/simpai tersebut kembali ke pelempar. Cobalah untuk melewati ring ketika berubah arah dan mulai kembali ke pelempar.

✓ Ingatkan peserta didik tentang keamanan; yaitu, hindari benturan, cobalah untuk tetap berdiri.

✓ Pengamatan Guru. Tugas ini dilakukan oleh guru untuk menilai kemampuan peserta didik dalam menggunakan konsep, apa ada yang melebihi konsep,keluar dari konsep, dan sesuai dengan konsep.

Saya akan meminta Anda untuk melakukan permainan melewati simpai dengan melakukan lima hal.

1. Melewati lingkaran itu. (Tidak apa-apa jika Anda hanya melewati bagian lingkaran.)
2. Melewati ke dalam ring/simpai.
3. Melewati keluar dari ring/simpai.
4. Melewati di sekitar simpai.
5. Melewati di sepanjang lingkaran

Saya akan menyebutkan setiap hubungan. Jangan mulai yang berikutnya sampai saya meminta Anda untuk berubah. Terkadang Anda akan terus bergerak. Terkadang Anda akan berhenti setelah gerakan selesai.

Bisakah Anda melakukan perjalanan melalui ring tanpa menyentuhnya?

Pindah dalam hubungan ke lingkaran bergulir merupakan tantangan yang menarik bagi siswa yang terampil.

Ingat, di awali dengan pemahaman kognitif sebelum melakukan. Jika peserta didik mengalami kesulitan “melakukan/melakssiswaan” konsep-konsep tersebut, Anda mungkin dapat menilai pemahaman kognitif mereka. Misalnya, dapatkah mereka secara lisan atau menjelaskan perbedaan antara keduanya sekitar dan sepanjang?

1. Melewati dan di bawah rintangan

Pengaturan: Sebuah rintangan yang dibuat dengan menempatkan tali elastis atau tali biasa pada berbagai ketinggian di sekitar ruangan. Kursi, bola voli standar, dan bangku dapat digunakan untuk memasang tali.

Anda dapat melihat bahwa seluruh ruangan sekarang menjadi labirin raksasa. Tugas Anda adalah melewati labirin dengan melewati atau di bawah tali. Setiap orang dapat bergerak sekaligus, tetapi pastikan untuk tidak menyentuh orang lain saat Anda menemukan jalan melalui labirin

- Anda bisa mulai di tempat yang berbeda di labirin, tetapi semua orang harus bergerak ke arah yang sama.
- Sekarang setelah Anda melewati labirin setidaknya sekali, saya akan membuat aktivitas lebih sulit. Kali ini, cobalah melewati beberapa tali tinggi yang Anda lewati, dan masuki beberapa tali rendah yang Anda lewati. Berhati-hatilah untuk tidak menyentuh orang lain, dan cobalah untuk tidak menyentuh tali.
- Ini akan membutuhkan banyak konsentrasi — anggaplah tali itu adalah labirin laser yang akan membunyikan alarm jika Anda menyentuhnya.

Ini adalah kegiatan awal yang baik, Anda dapat menyiapkannya sebelum kelas dan kemudian meminta peserta didik membantu Anda membersihkannya jika Anda tidak ingin menggunakannya untuk seluruh kelas. Peserta didik sangat menikmati kegiatan ini.

2. Mengembangkan konsep hubungan dengan orang-orang

Kategori ketiga adalah hubungan dengan orang lain. Seperti yang dinyatakan di awal bab, ini adalah jenis hubungan yang paling sulit dipelajari dan yang benar-benar penting sepanjang hidup. Saat mengajari peserta didik tentang hubungan dengan orang lain, kami berfokus pada lima hubungan terkait: sendirian dalam lingkungan massa, sendirian/solo, berpasangan, berkelompok, dan antar kelompok. Hubungan ini dapat terjadi dalam berbagai cara: Setiap siswa menggiring bola di ruang umum (sendirian dalam sebuah massa); satu siswa mendemonstrasikan ketrampilan di depan seluruh kelas (solo); seorang siswa meniru atau mencocokkan gerakan pasangan; peserta didik bertemu atau ikut menari dengan kelompok untuk mengekspresikan ide (kelompok); dan individu bekerja dengan orang lain sebagai tim untuk menyelesaikan tugas melawan tim lain (antar kelompok).

3. Sendirian dalam sebuah massa

Kami menggunakan istilah tersebut sendirian dalam massa untuk mendeskripsikan saat-saat ketika semua siswa bergerak secara bersamaan, tanpa maksud untuk mengamati satu sama lain. Ini sering terlihat dalam pelajaran yang menggunakan metode pemecahan masalah atau pendekatan penemuan terbimbing *(problem solving or guided discovery approach)*. Peserta didik secara tidak langsung berhubungan satu sama lain saat mereka bergerak di ruang umum. Berbeda dengan hubungan solo/sendiri (dijelaskan di bagian selanjutnya), peserta didik berlatih secara mandiri, meskipun mereka dikelilingi oleh teman sekelas. Seorang siswa

mengalami konsep hubungan sendirian dalam suatu massa saat menggiring bola sendiri melalui ruang umum atau saat seluruh kelas berjalan secara bersamaan ke lokasi yang telah ditentukan.

4. Solo/Sendiri

Hubungan solo ada antara individu dan penonton. Contohnya adalah pelempar di tim bisbol, penari unggulan dalam balet, dan pesenam — atau seorang siswa yang sedang ditunjuk oleh seorang guru. Karena beberapa siswa mengalami tekanan atau ketegangan yang tidak menyenangkan saat mereka menjadi pusat perhatian, kami membuat pertunjukan tunggal lebih ke arah sukarela dari pada wajib. Hal ini penting terutama bagi siswa yang kurang terampil, yang sering kali merasakan ketegangan dan tekanan yang meningkat ketika diminta tampil di depan kelas. Untuk alasan ini, kami selalu mencoba untuk menunjukkan dengan tepat dua siswa atau lebih secara bersamaan (Bab 7). Beberapa siswa, bagaimanapun, menikmati tantangan pertunjukan solo dan benar-benar tampak lebih baik ketika ditonton oleh kelompok. Perasaan yang dialami saat bergerak dan diamati oleh orang lain adalah fenomena yang menarik dan kami ingin peserta didik menjelajahinya tetapi di lingkungan yang aman dan tidak berresiko. Menertawakan atau mengkritik penampilan siswa lain secara negatif tidak ditoleransi!

5. Berpasangan

Sebagian besar peserta didik di sekolah dasar akan dapat bekerja secara kooperatif dengan pasangannya untuk mengeksplorasi hubungan yang berbeda. Namun, di setiap kelas, mungkin ada beberapa siswa yang belum siap secara perkembangan untuk bekerja sama dengan pasangan — terutama jika Anda meminta mereka untuk berbagi peralatan. Contoh hubungan pasangan termasuk dua penari yang bergerak secara sinkron, dua orang mendayung kano, dan dua orang.

Konsep hubungan yang diperkenalkan saat siswa bekerja dengan pasangan (atau kelompok) meliputi:

- Bertemu dan berpisah — bepergian menuju atau menjauh dari pasangan
- Serempak dan kontras — kedua pasangan dengan sengaja melakukan hal yang sama (serempak), atau mereka sengaja melakukannya hal yang sama dengan cara yang berbeda (kontras)
- Memimpin dan mengikuti — satu mitra memimpin; berikut lainnya mengikuti
- Pencocokan — mitra berdampingan dan mencoba untuk menduplikasi gerakan satu sama lain secara instan(untuk melakukan gerakan yang sama pada waktu yang sama)
- Mirroring — pasangan saling berhadapan dan membuat gerakan yang sama bersamaan, seolah-olah melihat ke cermin

Bekerja dengan pasangan meningkatkan kesenangan suatu kegiatan bagi banyak siswa.

6. Grup

Hubungan kerja sama kelompok terjadi ketika lebih dari dua siswa bekerja bersama untuk tujuan yang sama. Hubungan ini termasuk peserta didik yang bekerja bersama untuk mengekspresikan emosi dalam gerak ritmik, merancang permainan atau urutan, atau sebagai tim yang berusaha menjaga bola agar tidak menyentuh lantai tetapi tanpa menangkapnya.

Seiring dengan bertambahnya ukuran kelompok, kompleksitas hubungan juga meningkat. Hubungan pasangan melibatkan kesadaran akan satu siswa lainnya; hubungan kelompok yang sukses membutuhkan kesadaran dari dua siswa atau lebih. Kesulitan pengambilan keputusan juga meningkat secara proporsional dengan ukuran kelompok. Konsep pertemuan dan perpisahan, serempak dan kontras, serta memimpin dan mengikuti semuanya menjadi semakin menantang seiring bertambahnya ukuran kelompok. Hubungan kelompok biasanya difokuskan pada situasi permainan — misalnya, permainan bola basket, jarak dalam permainan sepak bola. Saat pelatih menggambar X dan O mereka, mereka mendeskripsikan hubungan dalam kelompok.

7. Antar Kelompok

Hubungan antar kelompok terjadi ketika dua atau lebih siswa berhubungan dengan dua siswa atau lebih. Ini adalah hubungan yang paling kompleks karena melibatkan tidak hanya menyadari kelompoknya sendiri tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk berhubungan dengan kelompok lain. Hubungan ini sangat menantang, seperti yang ditunjukkan dalam olahraga dan menjadi daya tarik, kecocokan satu tim dengan tim lainnya. Kami menjaga hubungan antarkelompok kecil (dua hingga tiga di satu sisi) dan mencoba untuk memungkinkan pilihan tentang apakah akan berpartisipasi dalam hubungan antar kelompok atau tidak.

Hubungan antar kelompok dapat bersifat kompetitif (bekerja dengan kelompok untuk menjadi pemenang dari kelompok lain) atau kolaboratif (dua kelompok berjuang untuk tujuan bersama). Kami menyarankan untuk memulai dengan hubungan kolaboratif dan kemudian memberikan peserta didik kesempatan untuk memilih kegiatan kompetitif.

8. Konsep pembelajaran yang menghubungkan antar peserta didik

Pengalaman belajar berikut dirancang untuk meningkatkan kemampuan siswa agar berhasil dalam situasi individu dan kelompok dan dalam berbagai situasi.

I. Pengalaman Belajar yang mengarah pada pemahaman konsep gerak

1. Kesesuaian

Pengaturan: Pasangan saling terpisah.

Tugas / Tantangan:

- Berdirilah di samping teman. Seorang teman membuat bentuk simetris, dan pasangan harus mencoba untuk menyalinnya dengan tepat. Cobalah untuk membuat bentuknya begitu mirip sehingga Anda terlihat seperti kembar. Tahan bentuk tubuh Anda untuk beberapa saat, 1-2 menit sehingga pasangan Anda bisa sama persis.
- Sekarang giliran partner 2 untuk membuat bentuk simetris, dan partner 1 harus mencocokkannya. Pastikan untuk menahan bentuk tubuh Anda agar pasangan Anda bisa mencocokkannya. Saat saya mengatakan pergi, mitra 2 membuat bentuk yang tidak simetris.

Giliran partner 1 lagi. Mitra 1 sekarang akan membuat tiga bentuk yang berbeda, memegang masing-masing dengan diam sehingga pasangan Anda dapat mencocokkan Anda sebelum pindah ke bentuk berikutnya. Cobalah untuk membuat beberapa bentuk simetris dan beberapa yang tidak simetris. Setelah membuat tiga bentuk yang berbeda, partner harus berpindah tempat, dengan partner 2 sekarang membuat bentuk sementara partner 1 menyalinnya. Bekerja keras untuk membuat bentuk yang persis sama

2. Memimpin dan mengikuti

Pengaturan: Bersama teman pergi ke tempat terbuka/lapangan

- Sekarang Anda akan bermain Follow the Leader. Pada aba-aba pertama, teman memimpin dengan berjalan, pasangan mengikuti. Saat saya menabuh drum, Anda berdua berhenti, dan bergantian yang menjadi pemimpin. Pastikan untuk mengikuti dan mencocokkan dengan tepat apa yang dilakukan pasangan Anda. Pastikan ketika Anda menjadi pemimpin bahwa Anda berjalan dengan kecepatan yang dapat diikuti oleh pasangan Anda — jangan melaju terlalu cepat. Ketika Anda mendengar tanda saya, berhentilah, dan saya akan memberi tahu Anda kapan harus mengganti pemimpin dan pengikut.
- Sekarang berganti dengan cara melompat, pemimpinnya akan melompat-lompat (meloncat). Atas tanda dari saya, kami akan mengganti pemimpin dan pengikut.

- Kali ini, pilih cara lain untuk bepergian, dan ketika Anda adalah pemimpinnya, cobalah menggunakan arah yang berbeda. Ingat, kita bisa menempuh jalur lurus, berkelok, dan zigzag

Izinkan peserta didik untuk melakukan dengan kecepatan tinggi, seperti berlari, hanya setelah mereka menguasai dan berhenti ketika ada aba-aba, bergerak tanpa tabrakan, dan berhasil beralih dari pemimpin ke pengikut

C. Berpindah dan meniru

Pengaturan: Pasangan yang berlari di ruang terbuka

Sekarang Anda akan melakukan tindakan meniru dengan tanpa melihat pasangan. Dengan pasangan Anda, buatlah lima gerakan yang dapat Anda lakukan dan kemudian lakukan gerakan berdampingan pada saat yang sama, seolah-olah Anda berdua adalah bagian dari marching band yang melakukan semuanya dengan cara yang sama. Melompat dan meloncat adalah dua cara yang mungkin ingin Anda coba. Berlatihlah melakukan gerakan bersama-sama sehingga Anda melakukannya pada waktu yang sama. Mungkin membantu untuk menghitung sendiri saat Anda bergerak. Saat saya memberi aba-aba, ganti ke gerakan yang berbeda (mis., Dari melompat ke meloncat

4. Cermin

Pengaturan: Saling berhadapan dengan pasangan.

- Kali ini Anda akan mencoba sesuatu yang sedikit berbeda. Berhadapan dengan pasangan Anda; partner 1 akan menjadi pemimpin dan partner 2 akan mengikuti. Pemimpin akan menjadi patung dengan memilih bentuk yang kita pelajari sebelumnya (melebar, mengecil, membulat, atau membengkok), dan

Peserta didik mencoba untuk mencerminkan pasangan mereka saat mereka membuat keseimbangan yang tidak simetris.

pengikut kemudian akan membuat gerakan keseimbangan yang sama, hanya sebaliknya. Misalnya, jika partner 1 menggunakan lengan kanannya untuk melakukan sesuatu, partner 2 menggunakan lengan kirinya — seperti bercermin.

Membuat lima gerakan seperti patung, lalu tukar tempat. Lakukan gerakan mematung selama beberapa hitungan, sebelum pindah ke patung berikutnya. Bekerja sangat keras untuk membuat setiap bagian dari patung namun tidak sperti apa yang terlihat. Jenis tindakan ini disebut mirroring tindakan karena seperti melihat ke cermin

5. Mencocokan dan meniru

Pengaturan: Pasangan dalam ruang tersendiri

Tugas / Tantangan

- Aktivitas ini menguji seberapa baik Anda memahami perbedaan antarameniru dan mencocokan. Bersama pasangan Anda, buatlah patung yang serasi. Pada sinyal/aba-aba, ubah patung itu sehingga Anda saling mencerminkan
- Ada baiknya jika dua rekan yang melakukan aktivitas terlebih dahulu (sebagai contoh) dengan tepat untuk kelas sehingga Anda yakin mereka memahami tugasnya.
- Dengan pasangan Anda, sekarang cobalah untuk menemukan tiga gerakan lagi yang dapat Anda ubah dari mencocokkan menjadi mencerminkan/menirukan. Saya akan datang saat Anda berlatih dan meminta untuk melihat setidaknya satu dari kombinasi Anda, jadi pastikan Anda mengetahui perbedaannya. Jika Anda memiliki pertanyaan, tanyakan sekarang.
- Kali ini, aktivitasnya akan lebih berat. Alih-alih meniru patung diam yang dibuat pasangan Anda, Anda akan meniru gerakan pasangan Anda. Ini seperti bercermin saat Anda menyisir rambut. Ingat, ini masih di ruang Anda sendiri dan tidak boleh bepergian/berpindah. Jadi jika pasangan Anda menggerakkan lengan kirinya ke bawah, Anda menggerakkan lengan kanan Anda ke bawah. Buat empat gerakan dan ubah pemimpin. Ini sulit. Pikirkan tentang itu.

Kali ini, cobalah untuk menceritakan sebuah cerita dengan tindakan mirroring Anda, seperti seorang bayi yang pertama kali melihat dirinya di cermin, seorang wanita merias wajahnya, atau seorang pria yang sedang bercukur. Latih cerita Anda sampai Anda bisa melakukannya dengan cara yang sama tiga kali berturut-turut. Kemudian kami akan meminta kelas untuk mencoba menebak apa yang Anda katakan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Berpindah Tempat

A. Berpindah tempat Sesuai arah, tingkatan, Jalur, dan Lokasi yang Berbeda

Petunjuk: Disiapkan beberapa set kartu tugas, diantaranya: (1) Dinamai kegiatan berpindah tempat (misalnya: berjalan, berlari, melompat), (2) menyebutkan arah yang berbeda, (3) menyebutkan tingkatan yang berbeda, (4) menyebutkan lokasi yang berbeda. Beberapa kartu set tugas tersebut akan sangat membantu apabila memiliki warna yang berbeda-beda pada setiap set kartu tugas.

2. Kriteria Gerak

Kepala:	Pertahankan kepala untuk menjaga keseimbangan dan menghindari bertabrakan dengan teman.
Pinggul:	Jaga agar tubuh tetap seimbang ketika mengubah arah dengan cepat.

Tugas/Tantangan:

Pilih kartu dari setiap warna (tumpukan) dan kembali ke ruang pribadi Anda. Anda akan bergerak menggunakan petunjuk arah pada kartu yang Anda miliki. Misalnya, jika kartu Anda bertuliskan “Berjalan”, “Mundur”, “Rendah”, “Lurus”, dan “Ruang Umum”, Anda berjalan mundur di tingkat rendah dalam jalur lurus di ruang umum.

KONSEP PENGEMBANGAN GERAK

Kali ini, ganti satu kartu dengan warna yang sama dengan orang di sebelah Anda. Sekarang bergerak menurut arah yang baru.

Kombinasi di sini tidak terbatas. Anda dapat menukar kartu sebanyak yang Anda suka sampai peserta didik mempraktikkan banyak kombinasi.

Dengan set kartu terakhir yang Anda miliki, latih tindakan tersebut sampai Anda merasa sudah begitu jelas sehingga siapa pun dapat mengetahuinya hanya dengan melihat Anda. (Beri peserta didik waktu untuk berlatih.) Sekarang, ketika saya mengatakan "Pergi," pilihlah pasangan yang dapat Anda ajak bekerja dengan baik. Pergilah. Tunjukkan pada pasangan Anda urutan Anda, dan lihat apakah dia bisa menebak apa yang dikatakan kartu Anda. Sekarang, ganti: Perhatikan urutan pasangan Anda, dan Anda menebaknya.

A. Mengubah Kecepatan sesuai Irama Musik

Rekaman musik dengan irama yang meningkat dan menurun; peserta didik tersebar di seluruh ruang umum

1. Kriteria Gerak

Kepala	(Pertahankan kepalamu untuk selamanya keseimbangan dan untuk menghindari tabrakan dengan orang lain).
Pemeriksaan Kecepatan	(Perlambat kecepatan Anda sedikit untuk menghindari orang lain).
Berhenti Seimbang	(Rentangkan kaki Anda dan turunkan pinggul Anda sedikit untuk dipertahankan keseimbangan Anda saat Anda berhenti).

Tugas/Tantangan:

Mendengarkan musik; itu akan dimulai dengan lambat dan lambat laun bertambah kecepatannya ke tempo yang lebih cepat. Apakah Anda pikir Anda dapat berlari dengan peningkatan dan penurunan bertahap dalam kecepatan Anda? Sesuaikan kecepatan lari Anda dengan musik. Mulailah perlahan, dan secara bertahap tingkatkan ke kecepatan tercepat Anda; saat musik mulai melambat, kurangi kecepatan Anda menjadi kecepatan jogging

B. Berkeliling dengan Mengubah Kecepatan: Gerak ritmik Air, Uap, dan Es

Pengaturan: Peserta didik tersebar di seluruh ruang

Mari kita pikirkan bagaimana air berubah bentuk saat suhu berubah. Pada suhu normal, air adalah cairan yang molekulnya bergerak dengan kecepatan sedang. Saat suhu meningkat, molekul air bergerak semakin cepat hingga air berubah menjadi uap. Saat suhu menurun, molekul-molekul itu bergerak semakin lambat sampai akhirnya membeku, membentuk es.

Gambar 17.1. *Peserta didik berjalan bersama sambil menikmati musik*

Mari kita buat cerita ini menjadi gerak ritmik kreatif. Saat saya menceritakan kisah ini, Anda akan melakukan perjalanan dengan perubahan kecepatan saat molekul meningkatkan kecepatannya, menurunkan kecepatannya, dan membeku.

C. Berkeliling dengan Gerakan Lambat: Olahraga

Pengaturan: Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum

1. Kriteria Gerak

Jeda dan Pergi	(Jeda di antara tindakan untuk ekspresi berubah.)
Berlebihan	(Gerakan berlebihan dan bentuk untuk ekspresi.)

Tugas/Tantangan:

Pikirkan tentang bagaimana para pemain bergerak ketika sebuah film ditampilkan dalam gerakan lambat atau ketika penyiar olahraga memutar ulang segmen khusus dari sebuah permainan. Saya ingin Anda masing-masing memikirkan momen favorit Anda dalam olahraga. Apakah saat gelandang melepaskan diri untuk mengejar *touchdown*, atau saat Anda mencetak gol kemenangan sepak bola? Mungkin itu adalah lemparan lembing ke *Olympics* atau tim estafet yang berlari di trek bertemu. Tentukan jenis gerakan lokomotor yang akan menggambarkan momen favorit Anda. Gabungkan gerakan Anda seperti dalam pemutaran ulang gerakan lambat. Bagaimana Anda akan memulai — dalam posisi apa? Bagaimana pemutaran ulang akan berakhir? Latih segmen tersebut hingga Anda dapat melakukannya tiga kali dengan cara yang sama, seperti pemutaran ulang. Ingat, ini gerakan lambat.

Temukan pasangan dan ajari satu sama lain gerak ritmik olahraga Anda. Setelah Anda mengajar, Anda berdua dapat memilih satu dan melakukannya bersama.

Ide lain untuk gerak ritmik dan perjalanan kreatif termasuk berjalan melalui hutan lebat, berjalan melalui rumah yang benar-benar gelap dan berhantu, berjalan dengan tangga pada gedung 10 lantai, bepergian melintasi kabel tinggi pada cuaca yang berangin, atau bepergian selama badai angin kencang

2. Kombinasi Gerak Lokomotor

Lokomotor sangat penting untuk hampir semua bentuk gerakan. Semua gerak ritmik merupakan kombinasi dari keterampilan lokomotor dan gerak tubuh non-lokomotor. Urutan senam yang dirancang untuk peserta didik seringkali mencakup gerakan, keseimbangan, dan transfer berat badan. Kombinasi gerakan lokomotor digunakan dalam permainan dan keterampilan olahraga (misalnya, menggiring bola di ruang umum, menangkap saat bergerak, bergerak ke samping, dan memukul bola dengan raket),

3. Tingkat Pemanfaatan (GLSP): Pengalaman Belajar yang Menuju Pengembangan Keterampilan

Pada tingkat pemanfaatan, peserta didik menggabungkan gerakan dengan keterampilan dan konsep lain sebagai persiapan untuk penerapan mereka dalam konteks senam pendidikan, gerak berirama, dan permainan. Sebagian besar tugas fokus pada gerakan dengan berbagai konsep gerakan dan dalam situasi kelompok kecil (misalnya, mencocokkan jalur perjalanan dengan pasangan, mempertahankan posisi di samping atau di belakang pasangan saat bepergian dan mengubah kecepatan, dan berlebihan tindakan untuk gerakan ekspresif).

A. Berkeliling secara Berpasangan: Mencocokan Jalur

1. Kriteria Gerak

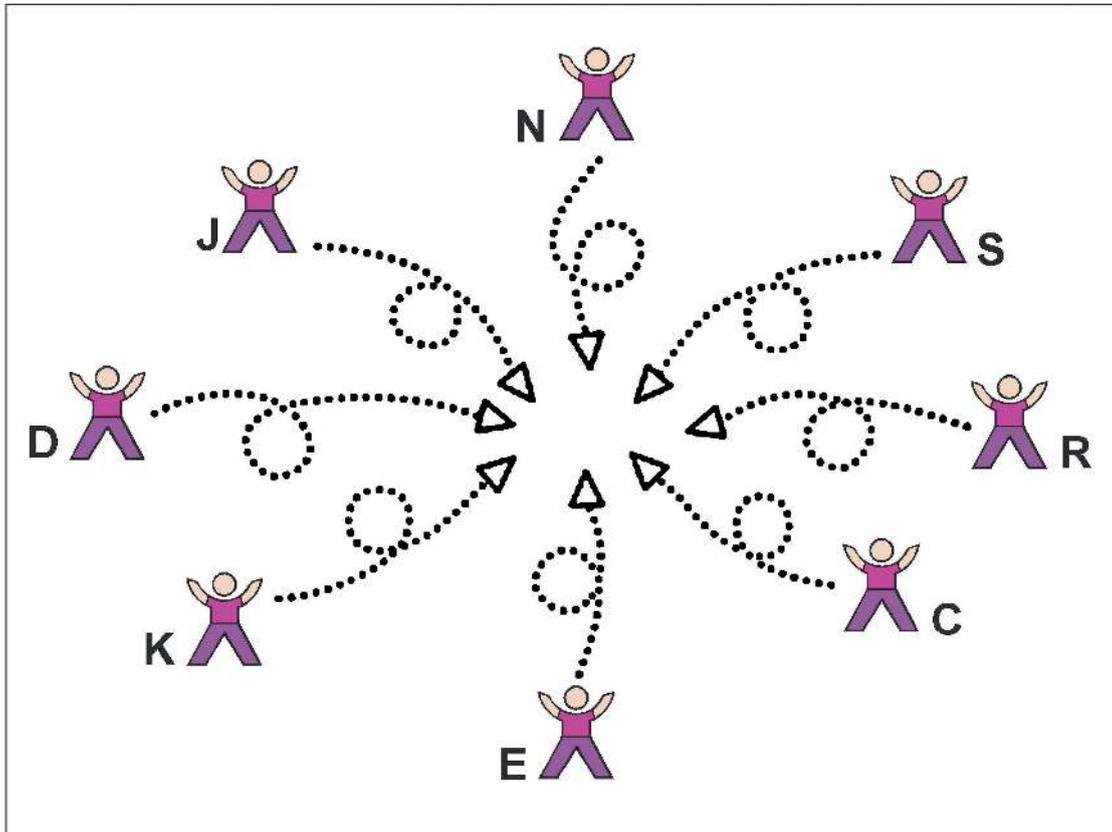
Kepala Tegak (Pertahankan kepala Anda untuk keseimbangan yang baik dan untuk menghindari tabrakan dengan orang lain.)

Tugas/Tantangan:

Mundur ke belakang dengan pasangan. Saat saya mengatakan "Pergi," setiap pasangan bergerak ke arah yang dihadapinya. Artinya, Anda masing-masing melakukan perjalanan menjauh dari pasangan Anda. Saat Anda mendengar drum, berhentilah, berbalik, dan kembali ke pasangan Anda dengan pola dan gerakan lokomotor yang sama seperti yang Anda gunakan sebelumnya (Gbr 17.3). Kembalilah dengan kecepatan yang sama dengan yang Anda gunakan untuk menjauh dari pasangan Anda.

Kali ini saat Anda melakukan perjalanan jauh dari pasangan Anda, waspadai jalur yang Anda gunakan. Saat Anda kembali, salin jalur yang sama.

Berdirilah di samping pasangan Anda. Kali ini saat Anda bepergian, gunakan perosotan untuk menjauh dari pasangan Anda. Ingat, kembali menggunakan jalur yang sama.

Pilih mitra, dan putuskan siapa yang akan menjadi pemimpin pertama. Ketika pengikut berkata “Pergi,” pemimpin berjalan melintasi lapangan dengan kombinasi jalur lurus, melengkung, dan zigzag. Saat pemimpin berhenti, pengikut kemudian melakukan perjalanan dengan pola yang sama. Mitra lainnya kemudian mendesain pola tersebut.

Gambar 17.3. Bergerak dalam jalur jauh dari dan menuju pasangan/mitra

KONSEP PENGEMBANGAN GERAK

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Mengejar, Berlari, dan Menghindar (Kelas V)

A. Menghindari Hambatan tidak bergerak

Kelompok yang terdiri dari enam orang: tiga penanda, tiga penghindar, masing-masing kelompok dengan jarak sekitar 3 meter kali 6 meter; bintik-bintik di lantai untuk menunjukkan di mana para pemberi tag itu harus berdiri.

Tugas ini akan memberi Anda kesempatan untuk melatih keterampilan menghindar. Tiga orang di setiap kelompok adalah penanda dan yang lainnya mengelak. Pemberi tag berdiri dengan kedua kaki di satu tempat. Para dodgers mulai dari satu sisi ruang dan mencoba untuk mencapai sisi lain dari ruang tanpa diberi tag. Setelah lima kali berlari, pindah tempat. Jika Anda diberi tag, coba cari tahu cara menghindari penandaan di lain waktu. Sekarang aktivitasnya menjadi sedikit lebih sulit. Jika Anda diberi tag, Anda harus membekukan tepat di tempat Anda diberi tag

dan menjadi pemberi tag. Dodgers, ini akan menjadi sangat sulit pada akhirnya, jadi berhati-hatilah. Video / Analisis Digital. Merekam secara digital peserta didik yang mengejar, terbang, dan menghindar dalam aktivitas ini akan menjadi cara yang tepat untuk menilai penggunaan mereka dalam mengejar, terbang, dan menghindar dalam situasi yang lebih kompleks. Peserta didik dapat meninjau rekaman dengan rekannya untuk menilai diri mereka sendiri dalam kaitannya dengan isyarat.

1. Menghindari dan Mengecoh untuk Menghindari Pengejar

   Pengaturan: Kelompok beranggotakan enam orang, masing-masing dengan ruangan (Melangkah / bersandar ke satu arah; pergi ke yang lain.)

   Dodgers (Gunakan perubahan kecepatan dan arah yang cepat untuk menghindari pengejar.)

Tugas/tantangan:

Tugas mengejar dan menghindari ini benar-benar akan membuatmu bekerja keras. Anda tidak bisa lambat; jika bergerak lambat, Anda akan tertangkap. Pastikan Anda tahu di mana batasan Anda. Dua orang akan mulai sebagai pemburu. Anda yang memutuskan siapa mereka. Empat lainnya adalah dodgers. Pada sinyal, pemburu memiliki waktu 1 menit untuk mencoba menangkap semua pelari. Jika diberi tag, dodger harus membeku lalu menghitung sampai 10 dengan suara keras sebelum mulai berlari lagi. Tujuannya adalah agar para pemburu menangkap semua penghindar pada saat yang bersamaan. Setelah menit pertama, ganti pemburu dan mainkan lagi. Ingat, pemburu harus mencoba menangkap semua orang, dan tidak ada yang bisa keluar dari batas. Setelah beberapa putaran menghindari dan mengejar, biarkan peserta didik mengadakan "pertemuan tim" untuk mengembangkan satu strategi untuk mengejar dan satu untuk menghindari yang akan memungkinkan mereka lebih sukses.

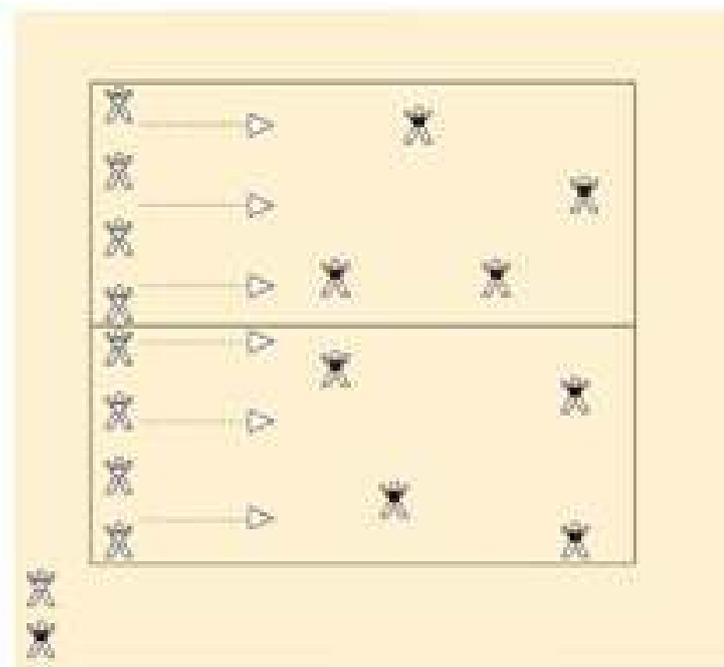
Ketika peserta didik menandai satu sama lain, mereka bisa menjadi sangat kasar, terkadang menjatuhkan orang lain. Berikut dua aturan yang telah membantu kami: (1) Tag hanyalah sentuhan, bukan tamparan atau pukulan. (2) Semua tag harus di bahu atau di bawah.

2. **Menghindari Hambatan Gerakan Terbatas**

   Pengaturan: Kelas dibagi menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari enam sampai delapan, dengan setiap kelompok dalam ruang yang ditentukan dengan jelas sekitar 20 kali 6 meter; selotip atau bintik-bintik di lantai kira-kira berjarak satu lengan untuk menunjukkan di mana anggota satu kelompok harus meletakkan kaki mereka (Gambar 18.2)

Tugas/tantangan:

Untuk melakukan kegiatan ini, separuh dari kelompok Anda akan menjadi penanda, dan Anda harus berdiri di atas tanda di lantai. Satu kaki harus selalu berada pada sasaran; Anda bisa menggerakkan kaki lainnya untuk menggapai ke arah yang

berbeda. Separuh lainnya dari Anda adalah pengelak. Anda akan mulai di satu sisi ruang Anda dan mencoba bergerak melalui penanda tanpa disentuh. Setelah dodgers sampai ke sisi lain ruang, dan semua orang siap, pergi lagi, dan terus mencoba melewati taggers sampai kamu mendengar sinyal stop. Pada sinyal berhenti, ganti tempat. Kali ini, segalanya akan menjadi sedikit lebih sulit bagi para pemberi tag. Alih-alih hanya menandai dodgers, taggers harus menandai lutut kiri dodgers dengan tangan kanan mereka.

Anda dapat mengubah arah ini menjadi beberapa kombinasi bagian tubuh, misalnya, tangan kanan-lutut kanan; tangan kiri– lutut kanan; tangan kiri – siku kanan.

Kali ini, mari kita persulit para dodgers. Pemberi tag sekarang dapat menggerakkan satu kaki untuk menandai. Kaki lainnya harus tepat sasaran.

3. Menghindari dan Mengejar Satu Orang dalam Massa

Pengaturan: Mitra tersebar terpisah di lapangan (ruang harus cukup kecil untuk menantang para dodgers, tapi tidak terlalu besar untuk mencegah pemburu dari penandaan)

Untuk tugas ini, Anda dan pasangan berada di tim yang berlawanan. Salah satu dari Anda adalah seorang pengejar; yang lainnya adalah pengelak. Pada sinyal, pemburu akan menyebar di dalam batas, dan penghindar akan berbaris di satu sisi lapangan. Pada sinyal berikutnya, para dodgers akan mencoba untuk pergi ke sisi lain lapangan tanpa disentuh oleh pasangannya, para taggers. Triknya adalah setiap dodger hanya dapat ditandai oleh pasangannya. Ketika para dodgers sampai ke sisi lain, mereka kembali ke garis start dengan mengelilingi bagian luar

lapangan dan terus berjalan melintasi ruang sampai mereka mendengar sinyal berhenti. Pada sinyal berhenti, bertukar tempat dengan mitra Anda. Kali ini saya akan mengurangi ruang menjadi setengah dari ukurannya. Siap? Pergi lagi. Bisakah Anda tetap tidak diberi tag sampai sinyal berbunyi? Pengamatan Teman. Ini akan menjadi kesempatan yang tepat untuk penilaian observasi rekan. Dua pasang teman dapat dipasangkan. Satu set akan berpartisipasi dan set lainnya akan mengamati. Pengamat akan memiliki kartu indeks dengan isyarat terdaftar dan spasi untuk nama dan akan menilai apakah peserta menggunakan isyarat. Setelah lima kali mencoba, pengamat dan peserta akan bertukar tempat.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Kriswantoro
ISBN

Unit
19

Menekuk, Meregangkan, Menggulung, dan Memutar Gerak Berirama Peregangan, Membungkuk, Memutar, dan Menggulung

A. Pengaturan: Pasangan Tersebar Di Ruang Umum

Kriteria	
Memperpanjang	Perpanjang bagian tubuh dengan otot dikencangkan.
Melengkung tulang belakang	Lengkungkan tulang belakang ke depan, ke kanan, ke kiri.
Sudut lancip	Tekuk bagian-bagian tubuh, tekuk bagian pinggang untuk sudut yang jelas dan tajam.
Pose tubuh pose tubuh pretzel	Putar tubuh bagian tengah, kaki, lengan, dan leher.

PENGEMBANGAN TEMA KETERAMPILAN

Tugas/Tantangan:

Mulailah gerak ritmik Anda menghadap pasangan Anda. Gerakan banyak untuk Anda gerak ritmik Anda akan berlawanan, misalnya: jika pasangan A meregang ke kiri, pasangan B akan meregang ke sisi yang berlawanan. Jika pasangan B meregang tinggi di udara, pasangan A akan merentangkan tangan ke arah lantai. Jika pasangan A menekuk tangan dan jari ke dalam, pasangan B akan menekuk lengan dan jari ke luar. Satu ikal ke kanan, satu ikal ke kiri. Satu putaran searah jarum jam, satu putaran berlawanan arah jarum jam. Jelajahi kemungkinan peregangan, puntiran, dan tekukan. Mulailah menghadap pasangan Anda, lalu cobalah berdiri berdampingan atau satu di belakang yang lain. Gunakan tindakan menekuk, meregangkan, menggulung, dan memutar yang telah kita latih untuk menciptakan gerak ritmik lawan pertandingan.

Saat Anda merasa nyaman membuat lawan yang cocok dalam aksi tubuh, ubah kecepatan gerakan yang terkadang perlahan, terkadang sangat cepat. Sekarang untuk bagian yang benar-benar sulit, bisakah Anda membuat urutan empat pertandingan berlawanan yang waktunya tepat bersama?

C. Melakukan Urutan Melompat dengan Membungkuk, Memutar, Menggulung, dan Meregangkan

Pengaturan: Kartu catatan dengan berbagai urutan membengkokkan, memutar, menggulung, dan meregangkan tertulis di atasnya, dengan setiap urutan berisi setidaknya empat gerakan tubuh; peserta didik tersebar di seluruh ruang umum, masing-masing dengan kartu urutan.

Kriteria	
Memperpanjang	Perpanjang bagian tubuh dengan otot dikencangkan.
Melengkung tulang belakang	Lengkungkan tulang belakang ke depan, ke kanan, ke kiri.
Sudut lancip	Tekuk bagian-bagian tubuh, tekuk bagian pinggang untuk sudut yang jelas dan tajam.
Pose tubuh pose tubuh pretzel	Putar tubuh bagian tengah, kaki, lengan, dan leher.

Tugas/Tantangan:

Di kartu Anda tercantum empat tindakan tubuh. Anda akan membuat urutan lompatan yang menunjukkan gerakan tubuh tersebut di udara. Untuk melakukan ini, pertama-tama Anda akan berjalan sedikit dan kemudian melompat, menunjukkan gerakan tubuh pertama, kemudian Anda akan melakukan perjalanan lagi dan melompat dan menunjukkan aksi tubuh kedua yang terdaftar, Anda akan berjalan lagi dan melompat menggunakan gerakan tubuh ketiga, bergerak sekali lagi dan melompat menunjukkan aksi tubuh terakhir. Urutan Anda harus seperti ini: Bergerak, lompat; bergerak, lompat; bergerak, lompat; bergerak, lompat, diam.

Ulangi urutannya cukup dapat melakukannya dengan cara yang sama setiap saat. Hafalkan. Jika sudah dihafal, tunjukkan urutannya kepada teman. Ingat, gunakan pendaratan apung antara lompatan dan pendaratan menghasilkan setelah lompatan terakhir Anda. (Lihat Bab 20).

D. Menangkap dengan Meregang dan Menggulung

Pengaturan: Peserta didik tersebar di ruang umum, masing-masing dengan bola untuk menangkap

Kriteria:	
Memperpanjang	Jangkau ke langit-langit/langit saat Anda melakukan peregangan untuk menangkap
Raih dan gerak berirama	Raih untuk menangkap bola, lalu gerak beriramak saat tubuh melingkar di sekitarnya.

Tugas/Tantangan:

Di ruang Anda sendiri, lempar bola ke atas kepala Anda, regangkan untuk menangkap bola, dan kemudian melingkarkan bola seolah-olah melindungi lawan dari mendapatkan bola. Lempar bola lebih tinggi sehingga Anda harus benar-benar melakukan peregangan untuk menangkap.

Berdirilah sekitar 3 hingga 6 meter dari dinding. Lemparkan bola ke dinding dan lompat untuk menangkapnya tinggi-tinggi di atas kepala Anda. Regangkan lengan Anda sangat tinggi.

1. Penguluran untuk Menangkap Bola secara Berpasangan

Pengaturan: Peserta didik dengan pasangan, ruang yang cukup untuk melempar dan menangkap; berbagai bola untuk menangkap

Kriteria:	
Raih dan gerak berirama	Raih untuk menangkap bola, lalu gerak beriramak ke perutmu.
Memperpanjang	Raih ke langit-langit/langit saat Anda melakukan peregangan untuk menangkap.

Tugas/Tantangan:

Berdirilah sekitar 3 meter dari pasangan Anda. Lemparkan bola ke atas kepala pasangan Anda, jauh dari jangkauan sehingga orang tersebut harus melompat untuk menangkapnya. Pasangan penangkap, regangkan lengan Anda sangat tinggi ke arah langit-langit untuk menangkap bola. Ingat, gerak berirama bola ke arah tubuh seolah-olah melindunginya.

Lemparkan bola ke sisi pasangan Anda sehingga dia harus melakukan peregangan untuk menangkap. Penangkap, pertahankan satu kaki tetap tertanam kuat saat Anda menjulurkan ke sisi berlawanan untuk menangkap. Mari

PENGEMBANGAN TEMA KETERAMPILAN

membuatnya mudah.Penangkap, jaga kaki kiri Anda tetap diam, memperpanjang ke sisi kanan Anda untuk menangkap. Pelempar, lempar bola ke sisi kanan pasangan Anda, tepat di luar jangkauan orang tersebut sehingga dia harus mengulurkan tangan untuk menangkapnya. Setelah lima kali lemparan, alihkan lemparan ke sisi yang berlawanan.

Ketika Anda berhasil meregangkan dan menangkap, pelempar akan mencampurkan lemparan, sebagian ke sisi kiri dan sebagian ke sisi kanan. Jangan lupa untuk mengganti posisi sehingga setiap orang adalah penangkap dan masing-masing adalah pelempar.

Cobalah peregangan dan tangkap dengan berbagai jenis bola dengan bentuk dan ukuran yang berbeda seperti sepak bola, bola lunak, bola basket dengan peregangan untuk menangkap akan menjadi penting dalam setiap permainan atau olahraga.

Gambar 19.1. ***Seorang siswa melakukan peregangan sambil menangkap bola***

2. Peregangan bola lompat

Pengaturan: Kelas dibagi menjadi tiga kelompok, masing-masing siswa dalam kelompok kira-kira sama tingginya

Kriteria	
Memperpanjang	Regangkan sangat tinggi ke arah langit-langit/langit saat Anda menggapai untuk mengetuk bola.

Tugas/Tantangan:

Teman A dan B berdiri saling berhadapan, kira-kira terpisah 6 meter, partner C akan melempar bola ke atas kepala Anda, di luar jangkauan Anda seperti wasit

dalam pertandingan basket. Lompat tinggi di udara, dan rentangkan lengan Anda sangat tinggi untuk mengetuk bola seolah-olah mengirimnya ke rekan satu tim. Ingat, ketuk bolanya, jangan menangkapnya. Anda mencoba untuk melompat lebih tinggi dan melakukan peregangan lebih jauh dari pasangan Anda. Setelah lima kali mencoba, ganti posisi sehingga orang berikutnya adalah wasit yang melempar bola.

3. Meliuk untuk Menangkap Bola dari Pasangan

Pengaturan: Mitra tersebar di ruang umum dengan ruang yang cukup untuk bergerak, berbagai bola untuk menangkap.

Kriteria	
Di atas bahu	Lihat ke belakang melalui bahu Anda untuk melihat bola.

Tugas/Tantangan:

Berdirilah di samping pasangan Anda. Teman A dengan bola pemukul untuk setiap kelompok akan memberikan sinyal kepada partner B untuk mulai kabur dari posisi awal. Saat mitra A mendengar sinyal khusus, dia akan memutar kepala, menoleh ke belakang, untuk menangkap bola. Lanjutkan perjalanan ke seberang area bermain. Petunjuk: Pada awalnya, mitra akan memberi tahu Anda bahu mana yang akan dia lempar sehingga Anda akan tahu ke mana harus memutar.

Ketika Anda berhasil memelintir, menangkap, dan melanjutkan perjalanan Anda, rekan lempar tidak akan lagi memberi tahu Anda sebelumnya cara memutar. Itu akan ditentukan ke arah bahu mana bola bergerak. Ingat, ini adalah tindakan memutar, bukan putaran penuh.

4. Meliuk sambil Menyerang dengan Bat

Pengaturan: Kelas dibagi menjadi tiga kelompok (pemukul, penangkap, dan pemain luar) dengan ruang yang cukup untuk memukul bola, lima bola plastik ringan berlubang, sebuah pemukul plastik, dan sebuah *batting tee* untuk setiap tim.

Kriteria	
Awasi Bola	Perhatikan bola sampai bat Anda melakukan kontak.
Putar Batang Tubuh	Putar tubuh bagian atas Anda untuk mengirim bola ke kiri lapangan pemukul tangan kanan. Putar tubuh bagian atas Anda untuk mengirim bola ke kanan lapangan pemukul tangan kiri.

Tugas/Tantangan:

Teman A dalam posisi untuk memukul. Ingatlah hal-hal yang kita pelajari saat memukul dengan pemukul, seperti posisi kaki dan pegangan pemukul. Pada sinyal, pukul bola, kirim jauh ke "*outfiled*" tempat mitra C berdiri. Mitra B akan diposisikan di posisi pelempar. Mitra C, pemain luar, mengambil bola dan mengembalikannya ke mitra B. Setelah lima pukulan, rekan B pergi ke posisi *batting*, rekan C ke posisi pelempar, dan rekan A ke *outfiled*. Ingat, tunggu sinyal batting. Petunjuk: Saya akan

PENGEMBANGAN TEMA KETERAMPILAN

tahu semua orang siap ketika saya melihat setiap pemukul dan setiap pemain berada di posisi. Ganti posisi setelah lima pukulan.

5. Meliuk sambil bola dilempar

Pengaturan: Kelas dibagi menjadi tiga kelompok (pemukul, pelempar, pemukul) dengan ruang yang cukup untuk memukul bola, lima bola dan pemukul untuk setiap kelompok.

Kriteria	
Awasi Bola	Perhatikan bola sampai bat Anda melakukan kontak.
Putar Batang Tubuh	Putar tubuh bagian atas Anda untuk mengirim bola ke kiri lapangan [pemukul tangan kanan]. Putar tubuh bagian atas Anda untuk mengirim bola ke kanan lapangan [pemukul tangan kiri].

Tugas/Tantangan:

Mitra A ada di posisi untuk memukul, mitra B di posisi sebagai pelempar, dan mitra C di lapangan luar. Mitra A, ingatlah semua petunjuk yang kita pelajari untuk pukulan yang sukses. Mitra B, lempar bola dengan tangan bawah untuk pukulan yang sukses. Mitra C, bersiaplah untuk menangkap atau mengambil bola setelah memukul.

Tantangan Anda adalah untuk memukul bola agar bergerak ke lapangan luar bahkan untuk *homerun*. Ingat, tunggu sinyal *batting* dan pengambilan. Setelah lima pukulan, kami akan merotasi posisi sehingga semua orang berlatih sebagai pemukul, pelempar, dan pemukul keluar.

6. Memutar untuk Penempatan Saat Memukul

Pengaturan: Kelas dibagi menjadi tiga kelompok (pemukul, pelempar, pemukul) dengan ruang yang cukup untuk memukul bola, lima bola, satu bat, dan *batting tee* untuk masing-masing kelompok.

Kriteria	
Awasi Bola	Perhatikan bola sampai bat Anda melakukan kontak.
Putar Batang Tubuh	Putar tubuh bagian atas Anda sebagai persiapan untuk memukul bola. Putar tubuh bagian atas Anda untuk mengirim bola ke lapangan kiri [pemukul tangan kanan]. Putar tubuh bagian atas Anda untuk mengirim bola ke lapangan kanan [pemukul kidal].

Tugas/Tantangan:

Mitra A ada di posisi untuk memukul, mitra B di posisi sebagai pelempar, dan mitra C di lapangan luar. Mitra A, fokuslah pada isyarat untuk pukulan yang sukses.

Mitra B dan mitra C akan siap untuk menangkap atau mengambil bola setelah Anda memukul. mitra A akan memukul *tee*. Ini akan memungkinkan Anda untuk berkonsentrasi penuh pada arah pukulan. Tantangan Anda adalah untuk menendang bola agar bergerak ke lapangan luar bahkan untuk homerun. Berlatih memukul bola sehingga bola bergerak lurus ke depan di atas pelempar, terkadang ke kiri pelempar dan kadang ke kanan. Ingat, tunggu sinyal *batting* dan pengambilan. Setelah lima pukulan, kami akan merotasi posisi sehingga semua orang berlatih sebagai pemukul, pelempar, dan pemukul keluar.

Bila Anda berhasil mengirim bola ke depan dan ke kanan dan ke kiri, beri tahu rekan Anda ke mana Anda akan memukul bola sebelum memukulnya. Apa perbedaan antara aksi puntir untuk pukulan ke depan dan pukulan ke lapangan kanan atau kiri? Saat Anda siap, Anda mungkin meminta rekan B untuk pelempar bola kepada Anda untuk melakukan pukulan. (Ulangi tugas dengan rekan melempar bola). Berapa banyak dari Anda yang berhasil mengirim bola ke kanan dan kiri pelempar? Apa kunci penempatan yang sukses? Memukul bola dengan pemukul membutuhkan tindakan memutar di awal dan akhir ayunan.

Gambar 19.2. Gerakan peregangan pinggang dengan bantuan alat pemukul

7. Peregangan, menggulung, dan memutar ke dalam perpindahan berat

Pengaturan: Tikar kecil dan/atau bujur sangkar karpet tersebar di seluruh ruang umum.

Kriteria	
Perpanjang	Perpanjang bagian tubuh dengan otot yang kencang
Menggulung tulang belakang	Lengkungkan tulang belakang ke depan, ke kanan, ke kiri.
Pose tubuh pretzel	*Twist trunk, the leg, the arm, and the neck.*

Tugas/Tantangan:

Keseimbangan dengan satu kaki. Tekuk pinggang, rentangkan lengan ke depan dan kaki bebas ke belakang. Regangkan lengan Anda ke depan sampai Anda seimbang, kemudian pindahkan berat badan Anda ke tangan Anda dan di samping punggung Anda yang melengkung untuk berguling ke depan keluar dari keseimbangan.

Peserta didik harus menunjukkan penguasaan berguling ke depan dengan punggung membulat sebelum mereka mencoba tugas ini.

Seimbangkan lutut dan satu tangan Anda. Rentangkan lengan bebas Anda di bawah tubuh Anda, putar batang tubuh Anda sampai berat badan Anda berpindah ke bahu dan dasar penyangga baru. Putar perlahan ke keseimbangan baru.

Keseimbangan dalam posisi bahu dengan beban di bahu, lengan atas, dan kepala, peregangan.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk
Pembelajaran Pendidikan Jasman Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN

UNIT 20

Melompat dan Mendarat

1. Melompat sendiri dengan tali

Pengaturan: Tali dengan panjang yang berbeda-beda sehingga setiap siswa memiliki tali pribadi dengan panjang yang sesuai.

Petunjuk:

Kepala tegak	Usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Lompat, lompat	Lompatan kecil dan lentur dengan sedikit ketinggian.

Tugas/Tantangan:

Tempatkan kedua pegangan di satu tangan dan berlatih memutar tali menggunakan pergelangan tangan kalian. Kemudian cobalah melompat mengikuti ritme putaranmu. kalian dapat melakukan lompatan tunggal atau lompat ganda untuk membantu kalian menemukan ketukan. Ulangi dengan tangan lainnya.

Berlatihlah melompati tali dengan memutarnya di atas kepala kalian. Beberapa dari kalian akan menemukan bahwa melompat ke depan lebih mudah, sementara

yang lain akan menemukan bahwa lompat tali saat berbalik ke belakang lebih mudah. Pastikan kalian mencoba melompat ke dua arah.

Jika kalian mengalami kesulitan, bawa tali di atas kepala kalian, hentikan di lantai di depan kaki kalian, lalu lompat melewati tali. Saat kalian sukses, berjalanlah sedikit lebih cepat, dan jangan biarkan talinya berhenti terlalu sering. Begitu kalian sering berlatih ini, kalian akan menemukan bahwa kalian akan lebih jarang menghentikan tali.

Saat kalian berhasil melompat ke satu arah (maju atau mundur) tanpa meleset, cobalah melompat ke arah lain. Tetapkan tujuan untuk diri Anda sendiri dari jumlah lompatan yang ingin Anda lakukan tanpa kesalahan

Cobalah melompat dengan berbagai jenis lompatan yang telah kita pelajari dua kaki ke dua kaki, satu kaki ke satu kaki yang sama, dua kaki dengan satu kaki, dan seterusnya.

Melompat sendiri dengan tali bisa jadi sulit bagi beberapa peserta didik. Meninjau kembali lompat tali dan mendorong praktik di luar kelas akan membantu. Lompat tali adalah masa lalu paling menyenagkan dari peserta didik

Gambar 20.1. Seorang peserta didik bermain lompat tali

2. Melompat dengan menggunakan pendaratan yang ringan dan lentur

Pengaturan: Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum; kertas dan pensil tersedia di luar area lapangan.

Petunjuk:

Ayun ke atas	Ayunkan lengan Anda ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang baik.
Kepala tegak	usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Pendaratan lentur	Tekuk lutut untuk menyerap gaya saat mendarat, seolah-olah tenggelam dalam lantai
Pendaratan ringan/apung	Tekuk lutut saat mendarat; lalu memantul ke atas dengan cepat.

Gambar 20.2. *Sekelompok peserta didik melakukan lompatan sesuai aba-aba dari guru*

Tugas/Tantangan:

Lompatlah tiga kali berturut-turut dengan dua kaki, berhenti di antara setiap lompatan. Ini disebut pendaratan yang lentur.

Sekarang, lompat dua kali berturut-turut, yang pertama dengan pendaratan apung/ringan dan yang kedua dengan pendaratan lentur. Pastikan pendaratan kalian jelas berbeda sehingga saya dapat mengetahui mana yang kalian lakukan hanya dengan melihat saja.

Kali ini pada aba-aba, lompatlah tinggi, berputar di udara, mendarat dengan seimbang, dan diam. Sekali lagi, gunakan pendaratan yang lentur,

Sekarang, lompatlah tinggi, berputar di udara, dan setelah mendarat dengan aman dengan dua kaki, ambruk ke lantai, menggulung, dan diam. Ingat, gunakan lengan untuk membantu berputar di udara.

Coba yang ini: melompat tinggi, berbelok di udara, dan saat mendarat, ambruk ke lantai, bergulung, dan diam sejenak lalu segera lanjutkan bergerak. Buat gerakan kalian sangat mulus sehingga benar-benar berjalan seiring dan kalian tahu persis apa yang kalian lakukan dan apa yang selanjutnya. Gunakan lengan kalian untuk membantu kalian naik ke udara. Berusaha keraslah untuk mendapatkan pendaratan yang lentur.

Sejauh ini saya telah membuat semua pola lompatan dan perpindahan Anda. Di kertas, tuliskan pola melompat dan berjalan yang ingin kalian lakukan sendiri.

Setelah kalian menuliskannya, praktikkan sampai lancar dan hafal. Pastikan selalu memulai dan mengakhiri di tempat yang sama, yang merupakan salah satu cara mengetahui bahwa kalian melakukan hal yang sama setiap saat. Saya harus dapat mengetahui apa yang kalian lakukan dan jenis pendaratan kalian hanya dengan memerhatikan. Jika saya tidak bisa, saya akan bertanya pada kalian.

3. Melompat untuk membentuk suatu bentuk tubuh selama terbang

Pengaturan: Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum, masing-masing dengan rintangan atau tali berbentuk di atas lantai.

Petunjuk:

Ayun ke atas	Ayunkan lengan Anda ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang baik.
Kepala tegak	usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Pendaratan lentur	Tekuk lutut untuk menyerap gaya saat mendarat, seolah-olah tenggelam dalam lantai

Tugas/Tantangan:

Lompati peralatan kalian dan bentuk tubuh yang sempit saat kalian berada di udara. Bentuk tubuh yang sempit dimaskud adalah sangat kurus. Ingat, persempit semua bagian tubuh, bukan hanya satu bagian. Latih bentuk kalian sampai sesempit mungkin.

Sekarang pikirkan lima bentuk tubuh yang lebih sempit yang dapat kalian buat saat berada di udara. Latih semua bentuk sampai itu yang terbaik yang bisa kalian lakukan. Saya akan datang dan meminta masing-masing untuk menunjukkan kepada saya bentuk terbaik, jadi bersiaplah. Ingatlah untuk tidak jatuh di atas tanah, kaki harus menempel seolah-olah memiliki lem. Jenis pendaratan apa yang kalian butuhkan?

Kali ini kalian akan melompat menggunakan bentuk tubuh lebar di udara. Bentuk yang lebar sangat besar dan menyebar, seperti tembok. Ingatlah saat kalian melompat buatlah seluruh tubuh kalian melebar di udara dengan meregangkan lengan dan kaki keluar dari tubuh. Latih bentuk kalian sampai selebar mungkin.

Kaki harus kembali ke lebar bahu untuk pendaratan yang aman, ingatkan siswa untuk tidak mendarat dengan kaki direntangkan dalam bentuk lebar.

Sekarang setelah kalian mengetahui apa itu bentuk lebar, pikirkan lima bentuk lebih lebar yang bisa kalian buat saat melompat. Biarlah mereka benar-benar berbeda, bahkan aneh. Latih semua bentuk sampai itu yang terbaik yang bisa kalian lakukan. Saya akan meminta beberapa dari kalian untuk menunjukkan bentuk lebar kalian, jadi bekerjalah dengan keras.

4. **Tunjukkan beberapa siswa yang menggunakan bentuk lebar dengan tepat.**
   Kali ini, kalian akan mempelajari beberapa nama baru untuk bentuk tubuh. Pertama, kalian akan membuat bentuk-bentuk simetris di udara. Bentuk simetris terlihat persis sama di kedua sisinya. Misalnya, jika saya memotong kalian menjadi dua dari kepala sampai kaki, kalian akan terlihat sama di setiap sisi. Di perlengkapan kalian, berlatihlah membuat bentuk simetris di udara. Pastikan kedua sisi tubuh kalian terlihat sama persis.
5. **Tantangan: buat lima bentuk simetris lainnya dengan lompatan kalian.**
   Kali ini kalian akan melakukan lompatan nonsimetris. Dalam lompatan nonsimetris, kedua sisi tubuh kalian terlihat sangat berbeda jadi, jika saya memotong kalian menjadi dua, yang satu mungkin melayang di udara dan yang lainnya ke samping, atau satu kaki mungkin maju ke depan dan yang lainnya ke belakang. Dengan kata lain, satu sisi tidak boleh terlihat seperti sisi lainnya. Di ruang kalian, buat lompatan nonsimetris. Ingat, serap gaya saat kalian mendarat dengan menekuk lutut.
6. **Tantangan : buatlah lima lompatan non-simetris yang dapat kalian lakukan di udara.**
   Cobalah melakukan lompatan simetris lebar. Temukan tiga yang sangat kalian sukai, dan latihlah

   Sekarang coba temukan tiga lompatan simetris sempit. Setelah kalian melakukan itu, temukan tiga lompatan lebar nonsimetris dan tiga lompatan nonsimetris sempit. Saya akan meminta beberapa dari kalian untuk menunjukkan lompatan kalian kepada kelas, jadikanlah itu yang terbaik yang mereka bisa.

   Dekati rintangan atau bentuk tali kalian dengan serangkaian langkah lari. Melompatlah di udara, membuat bentuk lebar. Mendaratlah dalam posisi seimbang tanpa jatuh.

   Coba bentuk lain di udara yang dikombinasikan dengan pendekatan lari pendek.Peserta didik boleh mencoba berlari, melompat, dan membuat bentuk saat mengudara hanya setelah mereka menunjukkan pendaratan yang aman di area mereka sendiri menyerap gaya dengan menekuk lutut dan mendarat dalam posisi seimbang tanpa jatuh ke depan.
7. **Berpindah Tempat, Melompat, dan Bentuk Tubuh**
   Pengaturan: Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum,

   Petunjuk:

Ayun ke atas	Ayunkan lengan Anda ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang baik.
Kepala tegak	usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Pendaratan apung/ringan	Tekuk lutut saat mendarat; lalu memantul ke atas dengan cepat.

PENGEMBANGAN TEMA KETERAMPILAN

Tugas/Tantangan:

Saat kalian berkeliling lapangan, lakukan jenis lompatan yang saya sebutkan setiap kali kalian mendengar ketukan drum. Lompatan boleh lebar, atau mungkin sempit dan tidak simetris. Saya akan menyebutkan jenis lompatan sebelum saya berkata "go." Kita akan menggunakan pendaratan apung sehingga kita siap untuk melakukan perjalanan lagi. Ingat, buatlah bentuk kalian sejelas mungkin.

8. Melakukan Rangakain Lompatan dan Membuat Bentuk Tubuh

Pengaturan: Kartu catatan dengan berbagai urutan bentuk tubuh tertulis di atasnya, setiap urutan berisi setidaknya empat bentuk tubuh yang berbeda (misalnya, lebar; lebar simetris; sempit nonsimetris; sempit); peserta didik tersebar di seluruh ruang umum, masing-masing dengan, kartu urutan.

Petunjuk:

Ayun ke atas	Ayunkan lengan Anda ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang baik.
Kepala tegak	usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Pendaratan apung	Tekuk lutut saat mendarat; lalu memantul ke atas dengan cepat.
Pendaratan lentur	Tekuk lutut untuk menyerap gaya saat mendarat, seolah-olah tenggelam dalam lantai

Tugas/Tantangan:

Di kartu kalian tercantum empat bentuk tubuh. kalian akan membuat urutan lompatan yang menunjukkan bentuk tubuh tersebut di udara. Untuk melakukan ini, pertama-tama kalian akan berjalan sedikit dan kemudian melompat, menunjukkan bentuk tubuh pertama; kemudian kalian akan melakukan perpindahan lagi dan melompat dan menunjukkan bentuk tubuh kedua yang terdaftar; kalian akan melakukan perpindahan lagi dan melompat menggunakan bentuk tubuh ketiga; kalian akan melakukan perpindahan sekali lagi dan melompat menunjukkan bentuk tubuh terakhir. Jadi urutan kalian harus seperti ini: Bepindah, melompat; bepindah, lompat; berpindah, lompat; berpindah, lompat, diam. Ulangi urutan tersebut cukup banyak sehingga kalian dapat melakukannya dengan cara yang sama setiap saat. Hafalkan. Jika sudah dihafal, tunjukkan urutannya kepada teman. Ingat, gunakan pendaratan apung antara lompatan dan pendaratan lentur, setelah lompatan terakhirmu.

9. Melompati dengan Menggunakan Pendaratan Apung

Pengaturan: Beberapa rintangan di sekeliling ruangan, diberi jarak sehingga peserta didik dapat melompati rintangan pertama dan kemudian rintangan kedua.

Petunjuk:

Kepala tegak	Usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Pendaratan apung	Tekuk lutut saat mendarat; lalu memantul ke atas dengan cepat.
Pendaratan lentur	Tekuk lutut untuk menyerap gaya saat mendarat, seolah-olah tenggelam dalam lantai

Tugas/Tantangan:

Di tugas kita terdahulu, kalian berlatih bertolak dengan satu kaki dan mendarat dengan kaki yang berlawanan, Ini adalah tindakan yang kalian gunakan untuk mengatasi rintangan. Dekati rintangan pertama dengan langkah cepat dan berlari; lompati rintangan pertama dengan aksi satu kaki ke satu kaki; gunakan Pendaratan apung untuk melanjutkan perjalanan dan melompati rintangan kedua.

Tantangan: praktikkan tugas ini sampai kalian seolah-olah hanya sekedar mampir di rintangan pertama dan rintangan kedua.

A. Melompat ke dalam dan keluar Peralatan Menggunakan Pendaratan Apung dan Pendaratan Lentur.

Pengaturan: Kotak dikemas dengan kuat dengan koran, bangku pendek, kardus, dan peralatan pendek lainnya ditempatkan di sekitar ruangan, dengan alas yang memadai untuk keselamatan (letakkan alas di sekitar peralatan untuk mencegah kotak dan peti tergeser

Petunjuk:

Kepala tegak	Usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Pendaratan apung	Tekuk lutut saat mendarat; lalu memantul ke atas dengan cepat.
Pendaratan lentur	Tekuk lutut untuk menyerap gaya saat mendarat, seolah-olah tenggelam dalam lantai.

Tugas/Tantangan:

Lompat ke sebuah peralatan dan gunakan pendaratan apung untuk kemudian memantul dengan cepat dengan lompatan lain ke lantai. Kalian sebaiknya tidak menyentuh peralatan sebelum kalian mendarat lagi dan kembali ke lantai, hampir seolah-olah kalian berada di papan loncatan yang tidak ada perhentian di antara lompatan.

Kali ini melompatlah ke bagian peralatan menggunakan pendaratan lentur, tahan di atas peralatan beberapa detik, lalu lompat ke lantai dengan pendaratan lentur lainnya. Ingat, pada lompatan ini, lutut kalian harus benar-benar menekuk, dan kalian harus bisa menopang/menahan diri saat selesai.

Cobalah melompat ke atas peralatan dengan berbagai lompatan yang telah kita pelajari yang dua kaki ke dua kaki, satu kaki ke dua kaki, dan seterusnya. Kadang-kadang gunakan pendaratan apung pada peralatan agar kalian dapat dengan cepat melompat, dengan dua kaki saat kalian melompati peralatan menuju lantai.

Pendaratan msiswaah yang digunakan untuk tindakan cepat dan melenting untuk melanjutkan pergerakan? Pendaratan mana yang digunakan untuk mendarat dan menahan?

1. Melompati

Pengaturan: Bangku pendek, balok keseimbangan pendek, tikar terlipat ditempatkan di seluruh ruang umum, peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok untuk beberapa pos/pos.

Petunjuk:

Ayun Ke atas	Ayunkan lengan kalian ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang baik.
Kepala tegak	Usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Squash	Tekuk lutut kalian untuk menyerap gaya dan menjaga keseimbangan saat mendarat.

Tugas/Tantangan:

Pernahkah kalian menyaksikan pesenam melakukan aksi dan kemudian mengulurkan tangan tinggi-tinggi di atas kepala? Menurut kalian mengapa mereka melakukan gerakan ini? Mereka melakukannya untuk mendapatkan kembali keseimbangan dan kesejajaran tubuh yang tepat setelah melakukan aksi senam. Mari tambahkan aksi itu ke pekerjaan melompat dan mendarat hari ini. Lompatlah dari matras kalian (bangku, balok) dengan bertolak dua kaki dan pendaratan dua kaki. Lompatlah untuk mendapatkan ketinggian maksimum, lakukan mendarat ke posisi seimbang, lalu regangkan tubuh kalian ke atas, rentangkan tangan ke langit sambil mengucapkan “Hore”.

Lompatlah dari matras Anda (bangku, balok) dengan seperempat putaran di udara. Mendaratlah dengan posisi seimbang; pulihkan dengan rentangan penuh. Jangan lupakan “Hore!”.

Ketika seorang teman memberi kalian jempol untuk pendaratan yang baik pada putaran seperempat, kalian mungkin ingin mencoba setengah putaran. Berlatihlah memutar tubuh kalian searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam.

Lompatlah dari matras (bangku, balok), buatlah bentuk di udara, mendaratlah dalam posisi seimbang, dan pulihkan dengan rentangan senam penuh.

Gabungkan melompat dari peralatan rendah, mendarat, dan berguling dalam urutan senam; selesaikan urutan kalian dengan kembali ke Hore.

Peringatan : Gunakan tugas sebelumnya hanya jika peserta didik telah menguasai materi berguling.

2. Melompat dan Mendarat sesuai lembar kerja

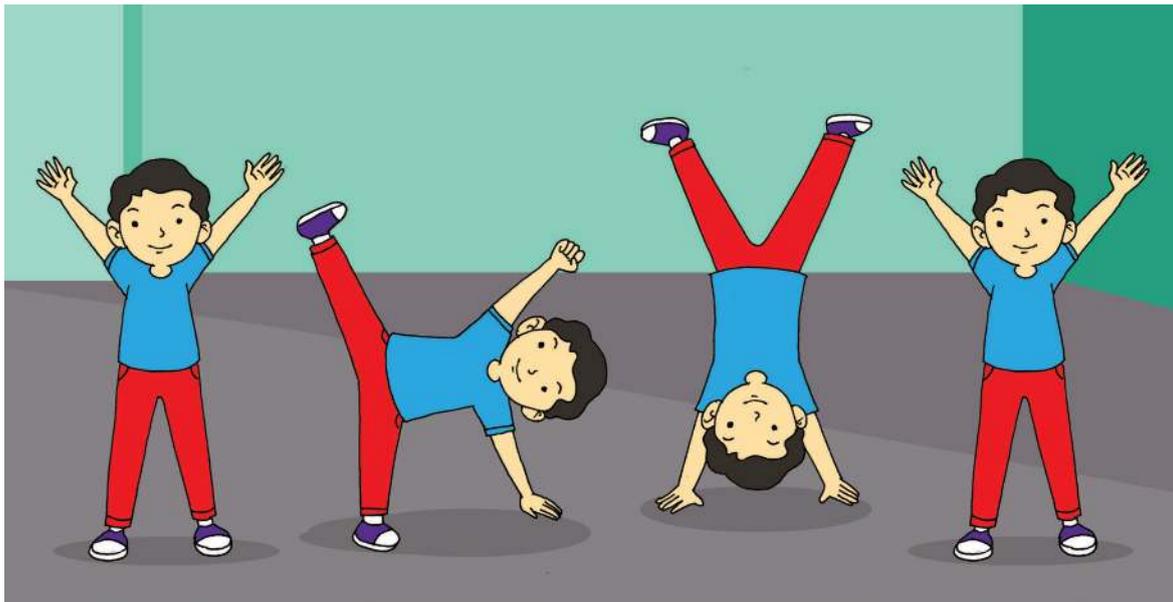
Pengaturan: Lembar Kerja untuk menjalankan tugas melompat dan mendarat (mirip dengan contoh pada Gambar 20.1) untuk setiap siswa.

Petunjuk:

Kepala tegak	Usahakan agar kepala dan pundak kalian tegak untuk keseimbangan.
Ayun Ke atas	Ayunkan lengan kalian ke atas untuk mendapatkan ketinggian yang baik.
Pendaratan apung	Tekuk lutut saat mendarat; lalu memantul ke atas dengan cepat.
Pendaratan lentur	Tekuk lutut untuk menyerap gaya saat mendarat, seolah-olah tenggelam dalam lantai
Ayun Ke depan	Ayunkan lengan kalian sekuatnya ke depan untuk mendapatkan jarak maksimum.

Pilih isyarat yang sesuai dengan tugas di lembar kerja (misalnya, melompat ke depan, melompat ke atas, melompat dan melanjutkan tindakan, melompat / mendarat dengan gerakan berhenti).

Tugas/Tantangan:

Tantangan: Lembar Kerja ini memungkinkan kalian menguji keterampilan melompat yang telah kalian latih sejauh ini. Kapanpun kalian telah berlatih dan berpikir kalian bisa melakukannya dengan benar, mintalah seorang teman untuk memerhatikan kalian. Jika teman kalian berpikir kalian telah menyelesaikan tantangan dengan baik, teman tersebut akan menandatangani namanya di lembar di sebelah tantangan tersebut.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN

UNIT 21

Keseimbangan Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

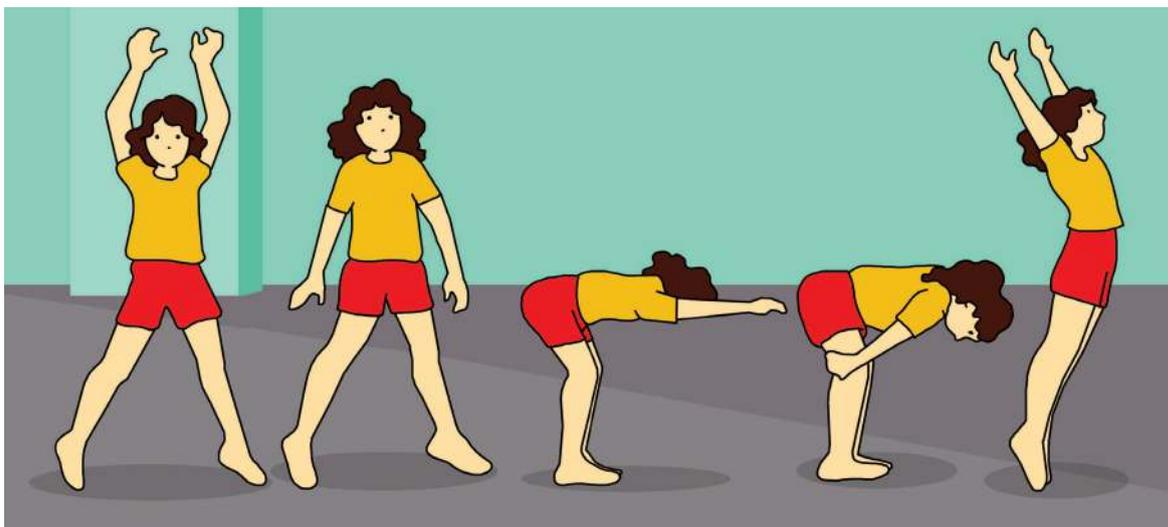
A. Aktivitas Senam

Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk Keterampilan dasar senam menggunakan alat.

Keseimbangan adalah stabilitas yang dihasilkan oleh distribusi bobot yang merata di setiap sisi sumbu vertikal dan sebagai "integrasi elemen yang estetis. Tidak ada gerakan asing, tidak ada lambaian tangan yang mencolok untuk mempertahankan posisi, tidak ada yang hampir roboh atau goyangan dari sisi ke sisi. Pusat gravitasi tubuh jelas berada di atas titik tumpu.

Siswa sekolah dasar yang mencoba melakukan *headstand*, berjalan di atas balok, naik skateboard, atau menggunakan sepatu roda *in-line* menghadapi berbagai jenis tantangan keseimbangan statis dan dinamis. Di antara konsep pengajaran utama dalam memberikan pengalaman keseimbangan adalah sebagai berikut:

- Lebih mudah untuk menyeimbangkan pada dasar dukungan yang lebar daripada alas yang sempit.
- Pusat gravitasi tubuh harus sejajar di atas titik tumpu stasioner keseimbangan (Gambar 21.1).
- Perpanjangan ke satu sisi badan di luar titik tumpu memerlukan ekstensi sebaliknya dari arah untuk penyeimbang.

Keseimbangan statis melibatkan pemeliharaan bentuk yang diinginkan dalam posisi diam, keseimbangan senam, *head-stand*, dan *handstand* adalah contohnya. Keseimbangan dinamis melibatkan pertahanan posisi keseimbangan saat bergerak, memulai, atau berhenti. Keseimbangan dinamis terjadi pada pemindahan berat badan, melompat, melempar, menangkap, dan segala bentuk pergerakan ruang.

Gambar 21.1 Pusat gravity diatas dasar peyangga

Peserta didik kecil secara sporadis mencapai keseimbangan, sering kali lebih kebetulan daripada disengaja. Siswa yang sangat kecil mencoba untuk berdiri tegak, balita mengambil langkah pertama itu, peserta didik di kelas kami menantang diri mereka sendiri saat mereka mencoba pengalaman keseimbangan baru untuk menjaga, yaitu keseimbangan. Keseimbangan hanya sesaat pada waktu siswa berseru, “Perhatikan saya” dan segera kehilangan keseimbangan. Keseimbangan sesaat *(momentary)* adalah dorongan untuk terus berlatih, baik untuk pemula maupun Terampil; penguasaan sesaat *(momentary)* memberikan *reward* dan tantangan.

Keterampilan keseimbangan harus diajarkan di lingkungan yang aman. Dengan penetapan prosedur aktivitas, pemilihan tugas yang sesuai dengan perkembangan, dan penggunaan variasi dalam tugas/intratask, Keterampilan keseimbangan memberikan pengalaman yang menantang bagi semua siswa.

Kita cenderung menganggap keseimbangan sebagai keterampilan senam, dan meskipun sangat penting dalam senam, keseimbangan juga merupakan keterampilan penting untuk aktivitas sehari-hari serta gerak berirama, permainan, dan olahraga. Membawa nampan makan siang berisi makanan melalui kafe gerak berirama sekolah

yang padat, memegang erat anjing keluarga sambil berjalan di jalan yang licin, dan berjalan menuruni tangga dengan tas punggung yang berat adalah tugas-tugas yang membutuhkan keseimbangan. Eksekusi tendangan yang tampaknya tidak beraturan, *heading* sepak bola, menghindari tag pada baseball, dan lika-liku skateboard semuanya membutuhkan fondasi yang kokoh untuk keseimbangan dan penerapannya yang berkelanjutan dalam olahraga. Keseimbangan tidak mencapai pelaksanaan dengan mempertahankan sandaran kepala selama tiga detik. Studi tentang keseimbangan berlanjut ke Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekolah menengah dan sekolah menengah atas. Spiral perkembangan untuk tema Keterampilan keseimbangan pada tingkat pra-kontrol, kontrol, pemanfaatan, dan terampil pengembangan Keterampilan dapat ditemukan di halaman ini.

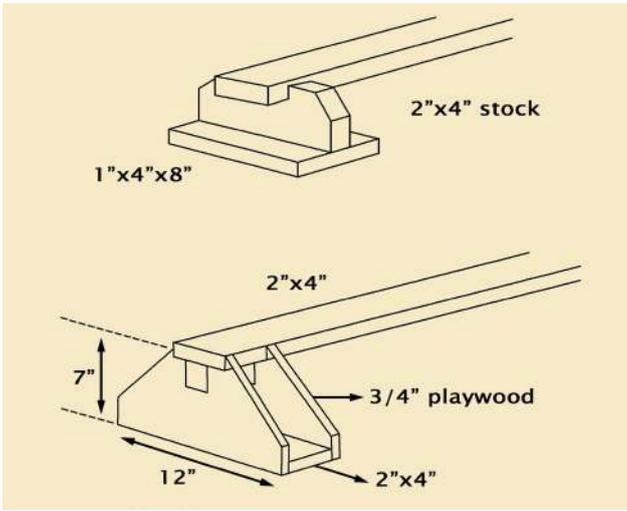
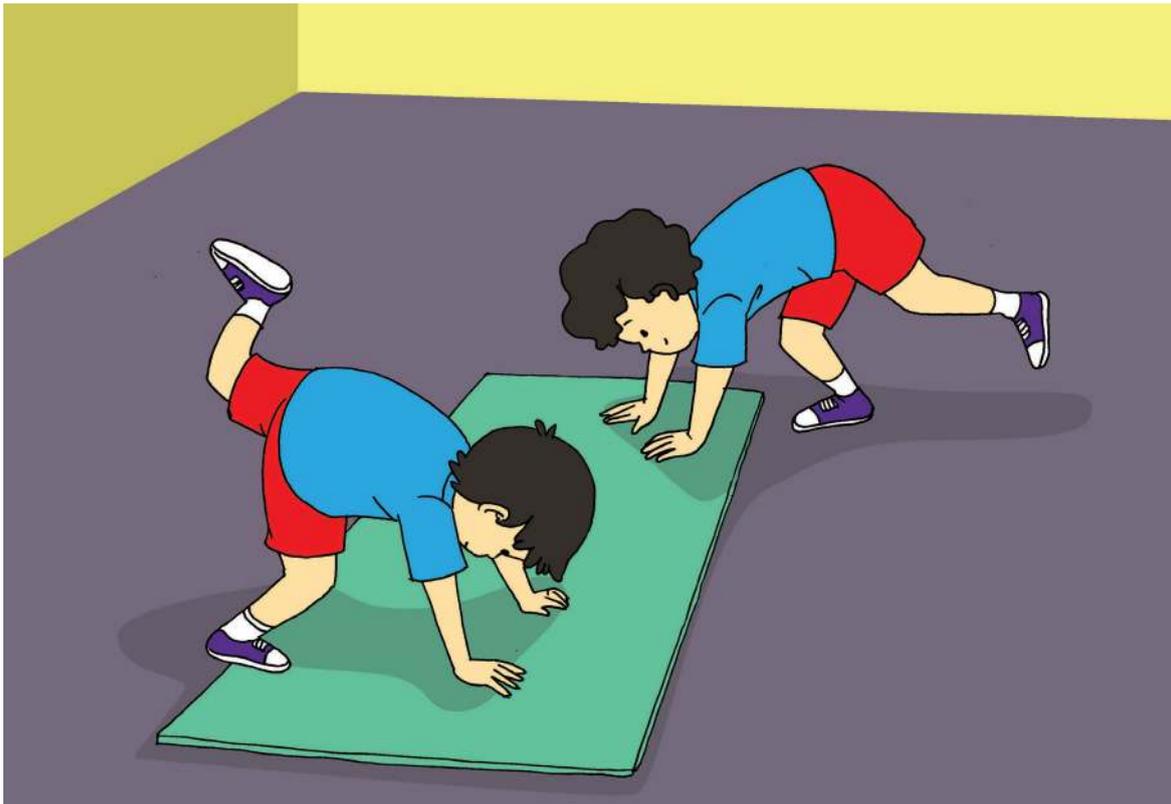
Progresi Perkembangan Tema Keterampilan KESEIMBANGAN
Tingkat Terampil
Menampilkan rangkaian peralatan yang mengombinasikan keseimbangan *stationer* dan perpindahan/*travelling* dengan konsep gerakan.
Mentransfer perlalatan dengan berat pada tangan
Menyeimbangkan pada tali yang bergantung
Menyeimbangkan sambil menyokong berat pasangan
Tingkat Utilitas/Pemanfaatan
Menampilkan rangkaian yang mengombinasikan keseimbangan *stasioner* dan berpindah diatas matras.
Menampilkan keseimbangan terbalik pada sebuah alat.
Travelling/bergerak di dalam dan di luar keseimbangan dengan berguling.
Bergerak ke dalam dan keluar keseimbangan dengan meregangkan/*stretching*, bergulung, dan memutar
Keseimbangan di atas peti
Tingkat Kontrol
Papan keseimbangan
Keseimbangan pada *stilt*/egrang
Rangkaian keseimbangan
Berpindah tempat sambil menyeimbangkan
Berpindah tempat di atas peralatan yang lebar
Keseimbangan stasioner pada peralatan
Bergerak/berpindah tempat dan berhenti di posisi seimbang
Melakukan tendangan ke atas
Keselarasan anggota tubuh
Menampilkan keseimbangan terbalik

Keseimbangan dan bentuk: herak berirama senam Keseimbangan dalam berbagai bentuk tubuh Keseimbangan simetris dan nonsimetris *Counterbalance*/mengimbangi Mengencangkan otot-otot senam Keseimbangan pada berbagai *bases of support*/titik tumpu.
Tingkat Pra Kontrol Keseimbangan di atas papan Berpindah/bergerak pada perlengkapan senam yang pendek Berpindah/bergerak dan berhenti pada posisi seimbang Menyeimbangkan dalam bentuk tubuh yang berbeda Keseimbangan pada titik tumpu/*base of support* yang luas Keseimbangan pada berbagai titik tumpu atau *base of support* yang berbeda

B. Keseimbangan Stasioner pada Peralatan

Pengaturan : Berbagai peralatan senam diatur di seluruh ruang umum: meja rendah, kotak-kotak yang dilapisi dengan koran, bangku, bingkai panjat, balok keseimbangan rendah.

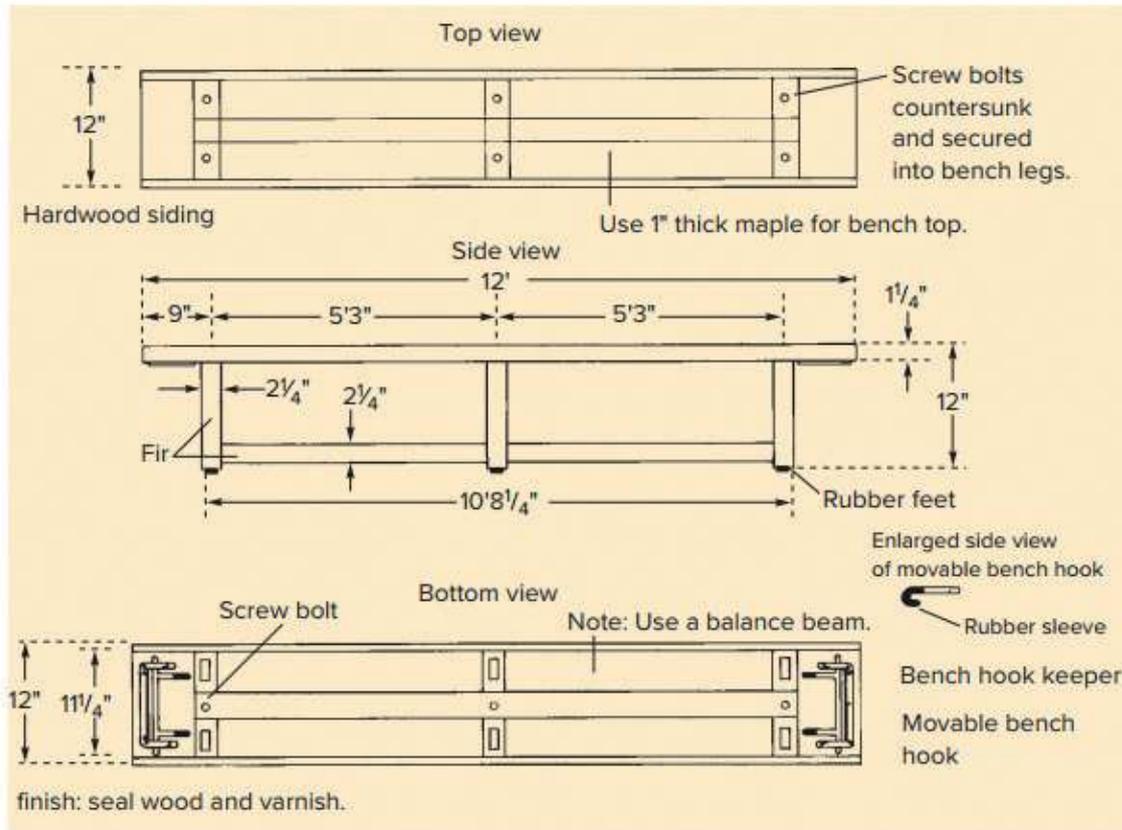
Petunjuk:

Titik berat badan	Pertahankan keseimbangan Anda dengan tenang, tanpa goyangan, tidak goyah.
Otot kencang	Kekencangan otot perut Anda untuk menahan keseimbangan terbalik – rentangkan ke atas
Ekstensi/ pemanjangan	rentangkan/panjangkan bagian tubuh yang bebas untuk stabilitas keseimbangan Anda.

Gambar 21.2 Konstruksi balok keseimbangan

Gambar 21.3. Menjaga Keseimbangan

Sebelum membuat peralatan buatan sendiri, kami merekomendasikan Anda memastikan bahwa peralatan yang dibuat sendiri oleh guru diperbolehkan di sekolah Anda dan atau sekolah di wilayah Anda sangat penting sekali mempertahankan ketenangan ketika melakukan keseimbangan dengan bagian tubuh yang berbeda sebelum melakukan keseimbangan pada peralatan.

Tugas/Tantangan:

Di awal tahun, kita mengeksplorasi gerak dengan aman menggunakan peralatan senam. Pilih peralatan yang ingin Anda gunakan, habiskan beberapa waktu untuk mengeksplorasi peralatan tersebut sampai Anda merasa nyaman dipermukaan dan ketinggian baru ini. Bergeraklah ke depan dan ke belakang pada perangkat. Cobalah beberapa keseimbangan yang Anda lakukan di permukaan lantai/matras dengan menggunakan peralatan ini.

Lakukan keseimbangan Anda di berbagai bagian peralatan: di atas, dekat salah satu ujung, di tengah, di siswa tangga yang rendah, di bawah. Coba beberapa keseimbangan dengan kombinasi titik di lantai dan di atas peralatan.

Gambar 21.3 Konstruksi bangku keseimbangan

Sebelum membuat peralatan buatan sendiri, kami merekomendasikan Anda memastikan bahwa peralatan yang dibuat sendiri oleh guru diperbolehkan di sekolah Anda dan atau sekolah di wilayah Anda.

Gambar 21.4 Melakukan keseimbangan pada peralatan

- Seimbangkan pada tangan Anda hanya di bangku rendah, balok rendah, atau peti. Keseimbangan yang tidak mengharuskan Anda untuk dibalik saat Anda hanya menyeimbangkan tangan pada peralatan.

- Ciptakan keseimbangan pada peralatan; kemudian pindah perlahan ke bagian lain dari peralatan untuk keseimbangan kedua Anda. Dapatkah Anda membuat kombinasi perjalanan dan tiga keseimbangan yang berbeda?
- Setelah Anda membuat tiga keseimbangan pada peralatan pertama, pindah ke peralatan senam lainnya dan buat keseimbangan pada peralatan tersebut. Anda mungkin dapat mengulangi keseimbangan sebelumnya, atau Anda mungkin perlu membuat keseimbangan pada titik tumpu yang berbeda untuk menyesuaikan dengan peralatan yang berbeda. Lanjutkan memutar ke berbagai bagian peralatan sampai Anda telah membuat tiga keseimbangan pada setiap bagian peralatan. Ketika peserta didik pertama kali memulai jenis senam ini, mereka mungkin tidak dapat bergerak secara mandiri dari satu peralatan ke peralatan lainnya. Kami telah menemukan yang terbaik pada awalnya untuk menugaskan peserta didik ke dalam kelompok dan memutar pos.
- Buat kombinasi keseimbangan dan lakukan perpindahan/travelling di masing-masing bagian peralatan.
- Pilih peralatan favorit Anda untuk sebuah rangkaian. Buat rangkaian empat keseimbangan dan empat cara berbeda untuk berjalan pada peralatan itu. Pilih kombinasi yang berbeda dari bagian tubuh sebagai titik tumpu Anda dan kreatiflah dalam cara Anda melakukan bergerak menggunakan peralatan. Jangan lupakan berbagai tingkat dan arah saat Anda membuat rangkaian.

Rangkaian atau *sequences* memberikan peluang bagus untuk penggunaan portofolio. Mintalah peserta didik mencatat rangkaian mereka di atas kertas menggunakan gambar stik dan menulis; tempatkan rangkaian di portofolionya. Pastikan Anda memberi tahu peserta didik bahwa Anda akan kembali ke bahasan ini di akhir tahun, mungkin ketika Anda membahas bahasan pendekatan dan turun dari peralatan.

Peringatan : Izinkan peserta didik untuk mencoba keseimbangan pada perlatan hanya setelah mereka dapat menahan keseimbangan dengan aman selama 3 sampai 5 detik di atas lantai atau matras.

Berpindah tempat sambil menyeimbangkan

Pengaturan: Peralatan besar bangku, meja, balok, peralatan senam komersial diatur di ruang terbuka.

Petunjuk:

Pandangan mata	Ingatlah untuk fokuskan mata Anda pada sesuatu yang tetap ketika Anda bergerak.
Ekstensi/ pemanjangan	rentangkan/panjangkan lengan Anda untuk keseimbangan yang baik ketika melakukan lokomotor Anda.

KETERAMPILAN GERAK

Tugas/Tantangan:

- Bergeraklah diatas peralatan dengan menggunakan serangkaian langkah cepat, lompatan *(hop)*, atau langkah lompat *(skipping steps)*. Anda mungkin menginginkan ketinggian yang sangat rendah saat Anda melakukan keterampilan ini pada peralatan.
- Bergeraklah melintasi peralatan di atas empat bagian tubuh.
- Jika Anda merasa nyaman berguling di alas, cobalah berguling perlahan ke depan melintasi peralatan. Anggaplah Anda sedang mengeksekusi keterampilan dalam gerak lambat, kencangkan otot perut Anda.
- Peserta didik melakukan berguling di atas alat hanya setelah mendemonstrasikan penguasaan berguling di lantai atau matras.
- Lakukan tugas pada setiap peralatan.
- Tambahkan perubahan arah dan level pada lokomotor Anda di peralatan tersebut.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN

UNIT
22

Memindahkan Berat dan Berguling

A. Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

1. Aktivitas Senam

Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.

2. Mentransfer berat

Bergeser, berjalan, berlari, melompat, berguling, melangkah, melompat, meluncur adalah memindahkan beban pada tangan, kaki, pada bagian tubuh yang berbeda.

Bayi yang merayap dengan badan dan siku sedang memindahkan berat badan, seperti halnya balita yang memindahkan beban dari sisi ke sisi selama fase awal berjalan tanpa bantuan, pesenam melakukan *walkover*, penari Rusia melakukan serangkaian tendangan keledai cepat, atlet bersiap untuk memindahkan berat badannya untuk mengecoh lawan, dan penari itu jatuh ke lantai dengan ekspresi keanggunan dan kendali.

Bentuk paling umum dari memindahkan berat adalah dari kaki ke kaki. Dalam bentuk yang paling sederhana adalah berjalan. Bila dikombinasikan dengan tindakan peregangan, menggulung, dan pemuntiran dari posisi dan dengan putaran seluruh tubuh, pada tingkat lanjutan hal ini menuntut kesadaran kinesetik yang luar biasa, kekuatan otot, dan kontrol. Meskipun kami telah memilih untuk mengembangkan pemindahan beban dan menggulung *(curling)* secara terpisah dalam bab ini, sebenarnya menggulung hanyalah salah satu bentuk pemindahan beban, dan seringkali kedua gagasan tersebut dikembangkan secara bersamaan.

Peserta didik kecil datang kepada kami dengan kendali tubuh mereka masih dalam bentuk dasar penggerak/*locomotion*, yaitu memindahkan beban. Mereka terpesona dengan eksplorasi mentransfer beban dengan berbagai cara, misalnya, di tangan, di punggung, diregangkan, digulung, dan diputar. keterpesonaan terhadap keterampilan mentransfer berat ini membawa mereka ke dunia tantangan yang mengasyikkan saat peserta didik melawan gravitasi dan menguasai tubuh mereka. Tugas kita sebagai guru adalah menangkap ketergerak beriramakan dengan keterampilan tersebut dan membimbing peserta didik ke tingkat yang lebih tinggi dalam pengembangan keterampilan, memperluas kemungkinan siswa sambil menjaga keamanan. Progresi dalam pengajaran senam kami adalah dari matras di lantai hingga peralatan rendah dengan permukaan besar ke peralatan yang lebih tinggi dengan permukaan sempit.

Tema keterampilan mentransfer berat harus diajarkan di lingkungan yang aman. Dengan penetapan prosedur untuk aktivitas, pemilihan tugas yang sesuai dengan perkembangan, dan penggunaan variasi antar dan intratugas, tema keterampilan mentransfer beban memberikan pengalaman belajar yang gerak beriramak dan menantang bagi semua siswa.

Sementara mentransfer berat badan melekat dalam semua bentuk gerak. Oleh karena itu menjadi komponen dari semua tema keterampilan, maka kami telah memilih untuk memfokuskan bab ini pada pemindahan berat badan yang berlaku untuk senam. Peserta didik terpesona dengan tantangan memindahkan berat badan, menyeimbangkan kepala, dan berjalan dengan tangan dengan gerakan memutar. Pesenam mengembangkan keterampilan itu dengan berputar, melayang di udara, berguling, sementara transfer saat menggunakan peralatan besar, dan turun dengan gerakan memutar *(twisting)*, menggulung *(curling)*, dan meregangkan *(stretching)* saat terbang. Pesenam olimpiade membangun

Keterampilan pemindahan dengan peningkatan waktu terbang dan kombinasi kompleks dari aksi memutar *(twisting)*, menggulung *(curling)*, dan memutar di atas matras dan peralatan. Pada tingkat ini, mentransfer berat badan, keseimbangan, dan gerak ritmik bersatu untuk menciptakan rutinitas dengan harapan "Sempurna 10."

Spiral perkembangan menyajikan spektrum penuh transfer bobot, dari tingkat prakontrol ke tingkat kecakapan pengembangan keterampilan. Tindakan menekuk *(bending)*, meregangkan *(streching)*, menggulung *(curling)*, dan aksi memutar/ *twisting* harus diajarkan sebagai prasyarat untuk tugas mentransfer beban.

3. Progresi perkembangan tema keterampilan

MEMINDAHKAN BERAT
Tingkat Terampil
Club senam
Memindahkan gaya olimpiade
Tingkat Utilitas/Pemanfaatan
Mengombinasikan memindahkan beban dan keseimbangan ke dalam rangkaian di atas matras dan alat.
Memadukan keterampilan di atas matras
Memindahkan berat di atas balok
Memindahkan berat pada tangan di atas alat rendah
Memindahkan berat sepanjang alat
Memindahkan berat di atas alat (*vaulting box*/kotak kubah)
Memindahkan berat ke atas balok (balok paralel, bingkai panjat/*climbing frame*
Memindahkan berat ke kepala dan tangan di atas alat (kotak, balok/*beam*, meja)
Memindahkan berat ke atas peralatan besar
Memindahkan berat ke tangan dan membentuk jembatan
Memindahkan berat ke tangan dan berputar
Memindahkan berat ke tangan dan berjalan
Tingkat Kontrol
Memindahkan berat ke tangan dengan melangkah dan jungkir balik
Mempertahankan transfer dari kaki ke tangan
Memindahkan ke atas peralatan rendah
Membuat loncatan (*spring*)/Langkah tolakan dengan rangkaian
Memindahkan dari peralatan rendah (bangku, krat, atau meja rendah)
Melakukan loncatan *(spring)*/Langkah tolakan diatas peti dan/atau bangku
Melakukan loncatan (*spring)*/Langkah tolakan

Berpindah dengan *stretching*, *curling*, dan *twisting* (meregang, menggulung, dan memutar)
Memindahkan berat dari kaki ke punggung dengan aksi bergoyang/mengayun
Memindahkan berat dari kaki ke tangan ke kaki
Tingkat Pra Kontrol
Memindahkan berat di atas dan di luar peralatan
Memindahkan berat ke tangan dengan sementara
Memindahkan berat dengan aksi bergoyang/mengayun
Aksi lokomotor

4. Memindahkan berat pada tangan pada alat rendah

Pengaturan : Pita perekat di lantai *gym*, dengan jarak yang cukup di antara mereka agar peserta didik dapat bekerja dengan aman; bangku rendah yang dikelilingi matras.

Petunjuk:

Otot kuat	Lengan dan bahu yang kuat untuk menahan beban di tangan.
Stretching	Regangkan tubuh dan kaki Anda ke arah langit dan kaki lurus.
Ketegangan otot	Pertahankan ketegangan lengan, batang tubuh, dan kaki untuk ekstensi penuh dan diregangkan untuk *cartwheel*/ jungkir balik, melengkung untuk *walkover*/berjalan terbalik.

Tugas/Tantangan:

Tugas : Berlatihlah jungkir balik pada garis pita di lantai sampai Anda bisa melakukannya dengan sempurna tiga kali. Sekarang pindahkan berat badan Anda dari kaki ke tangan Anda dalam gerakan jungkir balik di bangku rendah.

Mengajar dengan undangan atau variasi intratugas sangat efektif saat memepelajari tentang mentransfer beban pada alat. Izinkan hanya peserta didik yang jelas-jelas siap melakukannya untuk berlatih pemindahan berat badan terbalik di sepanjang peralatan.

- Pindahkan beban Anda dari kaki ke tangan, lakukan setengah putaran secara perlahan, dan turunkan kaki Anda di permukaan peralatan menghadap ke arah yang berlawanan.
- Ajari peserta didik untuk mendorong dengan tangan mereka untuk memindahkan tubuh menjauh dari bangku dan untuk memindahkan beban ke kaki mereka di lantai jika mereka merasa *off balance* atau tidak dapat menyelesaikan pemindahan setelah terbalik
- Buat tiga cara untuk mentransfer berat badan Anda saat bergerak di sepanjang peralatan. Pertimbangkan perubahan tingkat dan arah perjalanan. Buat diagram dan/atau jelaskan transfer Anda di atas kertas. Tunjukkan tiga transfer

Anda ke teman; minta teman Anda untuk memberi petunjuk agar transfer Anda menjadi lebih baik.
Peserta didik yang bekerja bersama, seperti pada tugas sebelumnya, bisa menjadi jenis penilaian yang sangat baik.

5. Memadukan Keterampilan di atas matras

Pengaturan : Matras senam besar di ruang umum, dengan ruang yang cukup di antara mereka agar peserta didik dapat bekerja dengan aman

Tugas/Tantangan:

Tugas : Lakukan gerakan di sepanjang matras Anda, pindahkan berat Anda dari kaki Anda ke bagian tubuh lainnya, dalam berbagai kombinasi untuk membuat rangkaian/urutan. Sebagai contoh:

Lakukan gerakan lambat lalu gerakan sangat cepat untuk kontras.

Lakukan gerakan yang menunjukkan kekuatan dan kemudian gerakan yang menunjukkan kelambatan dan kontrol halus.

Lakukan tindakan memutar/memelintir *(twisting)*, aksi memutar misalnya, round-off (mengikuti gerak berirama), beban di tangan Anda, putar tangan Anda 360 derajat.

Bergeserlah sepanjang matras Anda, gabungkan keseimbangan, lompatan, gulungan, dan gerakan tangan / kaki. Lakukan perjalanan sepanjang matras Anda, pindahkan berat badan Anda dari kaki ke tangan Anda, ikuti dengan gulungan dan keseimbangan pamungkas/akhir.

Peringatan : Sertakan berguling/*rolling* sebagai opsi untuk peserta didik hanya jika berguling telah diajarkan sebagai prasyarat dan peserta didik telah mendemonstrasikan penguasaan gulungan yang dipilih untuk rangkaian dan urutan gerakan mereka.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN

UNIT 23

Menendang dan Menyepak

A. Keterampilan Gerak

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

1. Aktivitas pengembangan pola gerak dasar

Mempraktikkan kombinasi perpaduan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

Seorang bocah lelaki menendang kerikil sepanjang trotoar saat berjalan pulang dari sekolah, permainan menendang kaleng di lingkungan sekitar, permainan menendang bola di lapangan sekolah saat istirahat, seorang calon atlet berlatih menggiring bola sepak, serta pemain profesional. Kesemuanya sedang melakukan gerakan yang serupa: tendangan. Gerakan ini membutuhkan akurasi, kendali tubuh, titik temu, gaya, dan arah. Beberapa siswa cenderung terlihat menendang dengan penuh konsentrasi, sedangkan beberapa yang lain menendang tanpa kesulitan.

KETERAMPILAN GERAK

Kami mencoba memberi siswa–siswa serangkaian kesempatan untuk berlatih menendang, sehingga mereka bisa mengembangkan sebuah dasar kemampuan menendang yang bisa mereka gunakan pada keadaan yang berbeda. Untuk siswa–siswa kecil, tantangannya segampang bersentuhan dengan bola

Alur Pengembangan denganTema Kemampuan Menendang
Tingkat Keterampilan
Bermain sepak bola kerucut
Bermain sepak bola gang
Bermain sepak bola kucing–tikus
Bermain sepak bola mini
Menendang ke arah target bergerak
Menendang ke arah target kecil yang diam
Tingkat Penggunaan
Bermain sepak bola dua lawan satu
Mengumpan pada rekan di wilayah bebas
Menendang ke arah rekan yang bergerak
Menendang ke arah rekan dari berbagai sudut
Menggiring dan menendang memainkan sepak bola golf
Bermain sepak bola satu lawan satu
Bergerak dan menendang bola untuk mencetak gol
Terus menerus melakukan giringan dan merubah arah
Menggiring dengan arah berubah-ubah
Tingkat Kontrol
Giringan : pengendalian bola dan tubuh
Menggiring bola mengelilingi rintagan diam
Giringan : bergerak sesuai jalur
Giringan : memulai dan megakhiri
Menggiring bola sepanjang lapangan
Menendang/mengoper pada rekan
Menendang ke arah target
Menendang ke arah target rendah
Menendang bola bergulir sambil berlari
Menendang bola bergulir dengan posisi tubuh diam

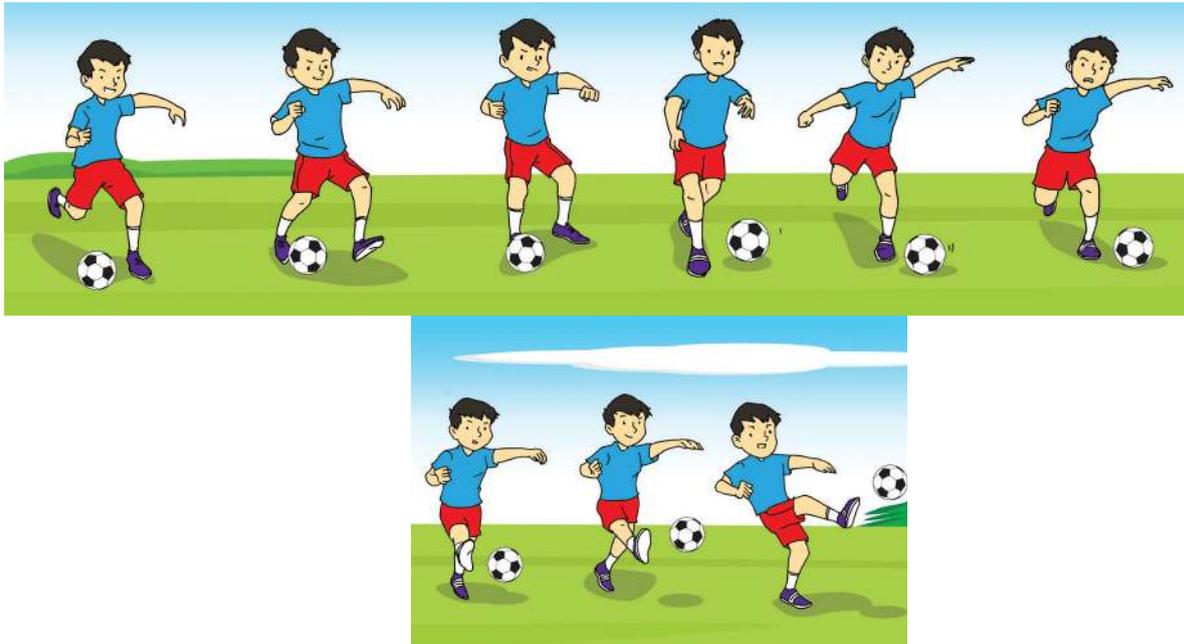
Menendang ke arah sisi jauh
Menendang sepanjang jarak tertentu di lapangan dan udara
Menendang di udara
Menendang di lapangan
Tingkat Pra-Kontrol
Dorong/giring bola
Mendekati bola diam dan mulai menendang
Menendang bola diam dari posisi diam

2. Menendang

Siswa–siswa mendatangi kita dengan berbagai kemampuan menendang. Beberapa bahkan telah terlibat dalam olah raga remaja pada usia dini, beberapa yang lain berasal dari keluarga di mana aktivitas luar ruangan menyediakan pengalaman yang kaya akan keahlian manipulasi. Elemen penting dalam menendang jarak jauh (tendangan kuat) berikut akan membantu anda dalam memilih latihan yang tepat untuk siswa–siswa saat anda memeriksa cara mereka menendang:

- Kaki yang tak menendang bola berada sejajar dengan bola mengikuti gerakan setengah loncat.
- Menyentuh bola dengan punggung kaki untuk gerakan menendang
- Sentuhan dengan bola dilakukan tepat di belakang pusat bola (menendang menyusur lapangan) atau tepat di bawah pusat bola (menendang ke udara)
- Tangan merentang untuk keseimbangan dan kaki penopang sedikit condong ke belakang
- Lanjutkan dengan kaki yang menendang merentang ke depan dan ke atas menuju sasaran

Sangat penting bagi guru mengetahui unsur penting yang dibutuhkan untuk memberikan perintah yang baik, demonstrasi, dan pengamatan kemampuan menendang. Dalam bab ini, telah disediakan contoh isyarat (istilah pendek atau kata–kata yang mewakili unsur tersebut). Idealnya, jika isyarat adalah hal terakhir yang diulangi guru sebelum mengirim peserta didik untuk berlatih, peserta didik secara kognitif akan terfokus pada elemen kritis.

Baik terlibat dalam pertandingan sepak bola saat istirahat, permainan sepak bola di lingkungan sekitar, maupun dipilih sebagai pemain untuk tim sepak bola sekolah menengah, Keterampilan menendang dan menyepak penting untuk keberhasilan Aktivitas jasmani di dalam dan di luar sekolah. Keterampilan menggiring bola dengan kaki dan semua kombinasinya (mengoper, menembak ke gawang, dll) ada dalam olahraga sepak bola dari level awal hingga terampil. Sepakan akan meningkat dalam akurasi, jarak, dan penempatan seiring dengan kemajuan siswa dari penguasaan keterampilan menjadi penendang dalam *football*, *rugby*, dan sepak bola.

Gambar 23.1. Langkah-langkah menendang bola

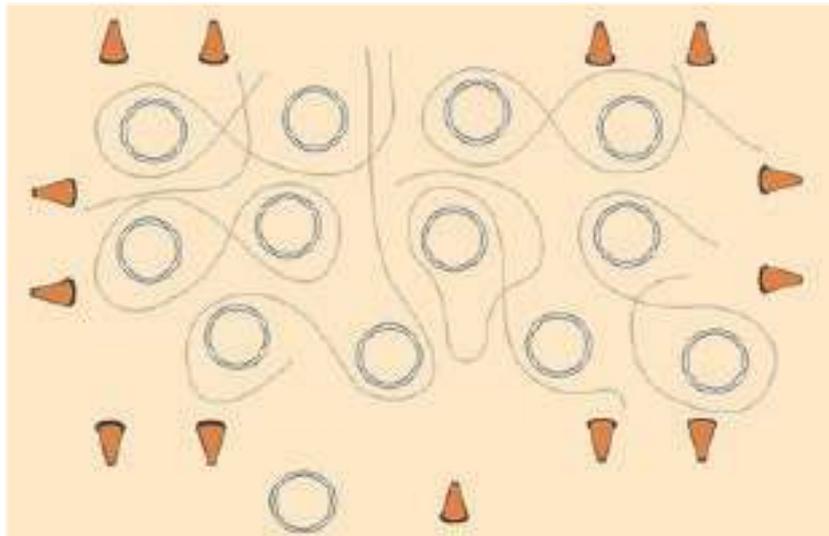
Spektrum pengalaman menendang, dari pra-kontrol hingga terampil, disajikan dalam spiral perkembangan tabel di atas. Tugas dinyatakan dalam istilah yang menyiratkan pendekatan langsung, tetapi guru didorong untuk memvariasikan pendekatan yang sesuai dengan tujuan pelajaran dan karakteristik kelas. Kebanyakan tugas dan tantangan menendang paling baik diajarkan di luar ruangan. Jika Anda mengajari keterampilan menggiring bola di dalam ruangan, bola yang sedikit lembut (ringan) adalah yang terbaik untuk kontrol.

C. Melaju dan menedang ke gawang

Pengaturan: lingkaran disebar di penjuru area umum, kerucut untuk gawang, satu bola untuk satu siswa.

Isyarat	
Di belakang bola	Tendang bola langsung di belakang pusat bola untuk melaju sepanjang lapangan.
Tendangan pelan/tendangan keras	Tendang bola dengan pelan untuk *dribble*, tendang dengan keras untuk mencetak gol.

Tugas / Tantangan

- Melaju dengan kecepatanmu sendiri dan *dribble* bola sambil menghindari rintangan dan orang lain. Pada aba-aba, melaju cepat ke ruang terbuka dan tendang ke gawang. Ambil kembali bola, mulai menggiring bola lagi, dengarkan sinyal untuk menendang ke gawang.
- Berlatihlah menggiring bola di sekitar rintangan dan menendang ke gawang secara mandiri. Saya tidak akan memberikan sinyal untuk tendangannya.

1. Permainan bola satu lawan satu

Pengaturan: beberapa pasangan di area umum, bola kaki, kerucut untuk gawang.

Isyarat	
Tendangan pelan/tendangan keras	tendang bola dengan pelan untuk *dribble*, tendang dengan keras untuk mencetak gol
Kepala tegak	Tetap menghadap ke depan untuk menghindari tabrakan–orang.
Sisi luar/sisi dalam/tumit	tendang bola menggunakan berbagai bagian kakimu selama menggiring bola.
Menyerang	Membuka ruang, cari ruang, bergerak ke ruang terbuka.
Bertahan	Hadang atau tendang untuk menguasai bola.

Gambar 23.2. Sepakbola satu lawan satu

Tugas / Tantangan

Pilih rekan yang keahlian menggiring bola sangat mirip dengan keahlianmu. Tentukan batas-batas wilayahmu secara adil, area kecil memberikan lebih banyak latihan. Rekan 1 mulai maju dan menggiring bola di area tersebut, mitra 2 mencoba menguasai bola dengan menggunakan kaki untuk menjebak atau menepis bola. Ikuti aturan ini:

1. Tendang bola.
2. Dapatkan penguasaan bola, jangan menendangnya.
3. Jika Anda menguasai bola, mulailah menggiring bola sebagai pemain penyerang; pasanganmu akan menjadi pertahanan.

Jika mitra tidak tertandingi dalam keahlian, berikan sinyal untuk perubahan dari menyerang ke bertahan. Artinya, setiap kali mitra 2 memperoleh penguasaan bola, orang tersebut akan mengembalikannya kepada mitra 1, yang terus menggiring bola hingga sinyal untuk berganti posisi diberikan.

2. Pengaturan jalur rintangan.

Di wilayahmu sendiri, siapkan dua kerucut sebagai gawang. Mitra 1 akan menggiring bola hingga dalam jarak untuk mencetak skor (3 hingga 5 meter dari gawang) dan kemudian menendang ke arah gawang. Mitra 2 akan mencoba menguasai bola hanya dengan menggunakan kaki. Setelah setiap tendangan untuk gawang, ganti posisi.

Kamu mungkin ingin merancang permainan menggunakan keterampilan menggiring bola dan menendang ke arah gawang. Bekerja samalah dengan pasanganmu untuk memutuskan aturan permainan, penilaian, dan batasan. Dapatkah kamu memikirkan nama untuk permainanmu?

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Melempar dan Menangkap

Pada akhir fase ini peserta didik menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar, permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional) secara mandiri.

1. Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar

Mempraktikkan kombinasi perpaduan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

Melempar dan menangkap berjalan bersama-sama seperti sup dan sandwich. Namun, kedua keterampilan tersebut berlawanan dalam fokus gerakan dan sangat sulit untuk dikuasai oleh peserta didik. Namun, penting bagi mereka untuk menguasai keterampilan ini, karena diperlukan untuk partisipasi yang menyenangkan dalam permainan lingkungan dan tangkapan di halaman belakang serta kemungkinan partisipasi dalam olahraga seperti *softball*, bola tangan, bola basket, dan *Frisbee ultimate*, dan lain-lain.

Meskipun melempar dan menangkap saling melengkapi, kami telah belajar bahwa peserta didik memiliki keberhasilan terbatas dalam menggabungkan melempar dan menangkap dalam situasi permainan kecuali setiap keterampilan telah diberi perhatian khusus dan dikembangkan dalam situasi praktik yang sesuai. Penting bagi guru untuk memastikan bahwa peserta didik tertentu dapat melempar dan menangkap dengan relatif sukses sebelum melanjutkan ke tingkat pemanfaatan dan keterampilan. Mempelajari pengalaman pada level tersebut, melempar ke rekan yang sedang berlari atau mencoba mencegah lawan menangkap bola membutuhkan keterampilan melempar dan menangkap yang matang. Terlalu sering guru mengabaikan menangkap, merasa itu tidak penting. Tetapi seperti yang diketahui oleh siapa pun yang pernah menonton pertandingan *baseball* profesional, menangkap adalah keterampilan yang sering kali menentukan apakah sebuah pertandingan menang atau kalah.

2. Melempar

Melempar merupakan pola gerakan dasar yang dilakukan untuk mendorong suatu benda menjauh dari tubuh. Meskipun gaya melempar *(overhand, underhand, sidearm)* dan tujuannya dapat bervariasi, tetapi pola dasar dan beberapa elemen pentingnya serupa.

Ketika kita mulai fokus pada melempar, kita meminta peserta didik memikirkannya dalam tiga fase: persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut. Fase persiapan membangun momentum untuk lemparan, eksekusi adalah pelepasan objek yang sebenarnya, dan tindak lanjutnya adalah untuk menjaga kontrol dan keseimbangan saat menggunakan momentum lemparan.

Penting bagi guru untuk terbiasa dengan elemen penting yang diperlukan untuk pengajaran yang berkualitas, demonstrasi, dan observasi keterampilan. Di sepanjang bab ini terdapat contoh aba-aba (frasa atau kata pendek yang merangkum elemen penting ini). Idealnya, jika aba-aba adalah hal terakhir yang diulangi guru sebelum mengirim peserta didik untuk berlatih, peserta didik akan secara kognitif terfokus pada elemen penting urutan foto di gambar 24-1 menunjukkan elemen penting untuk lemparan overhand. Elemen penting untuk melempar adalah:

3. Melempar bawah tangan *(underhand)*

- Hadapi target dalam persiapan untuk aksi melempar
- Lengan ke belakang sebagai persiapan untuk aksi melempar
- Melangkah dengan kaki berlawanan seperti melempar busur ke depan
- Lepaskan bola setinggi lutut dan pinggang
- Ikuti target

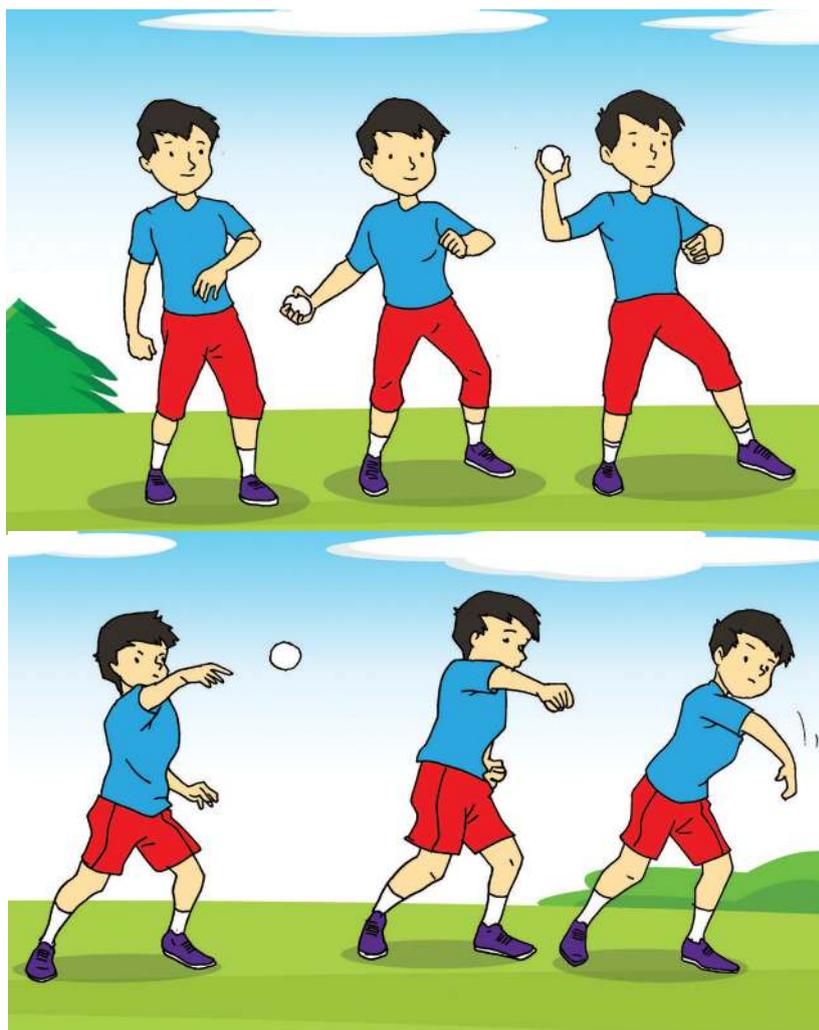
4. Melempar di atas tangan *(overhand)*

- miring ke target untuk persiapan aksi melempar
- Lengan ke belakang dan diperpanjang, dan siku setinggi kira-kira bahu sebagai persiapan untuk tindakan

- Melangkah dengan kaki berlawanan ketika lengan yang melempar ke depan; siku kedepan.
- Pinggul dan tulang belakang berputar untuk memulai lemparan dan saat aksi melempar dilakukan
- Gerak lanjut

5. **Elemen penting untuk melempar adalah:**
   - Melempar bawah tangan *(underhand).*
   - Hadapi target dalam persiapan untuk aksi melempar.
   - Lengan ke belakang sebagai persiapan untuk aksi melempar.
   - Melangkah dengan kaki berlawanan seperti melempar busur ke depan.
   - Lepaskan bola setinggi lutut dan pinggang.
   - Ikuti target.
   - Melempar di atas tangan *(overhand).*
   - miring ke target untuk persiapan aksi melempar.
   - Lengan ke belakang dan diperpanjang, dan siku setinggi kira-kira bahu sebagai persiapan untuk tindakan.
   - Melangkah dengan kaki berlawanan ketika lengan yang melempar ke depan, siku memimpin.
   - Pinggul dan tulang belakang berputar untuk memulai lemparan dan saat aksi melempar dilakukan.
   - Gerak lanjut

Di sekolah dasar, berbagai macam kemampuan melempar di kelas akan diamati. Untuk penilaian awal tingkat keterampilan umum peserta didik, lebih baik meminta mereka melempar benda seukuran tangan, seperti bola bulu atau bola benang, yang sulit dibuka atau dindingnya. Pada titik ini, guru dapat mengamati karakteristik perkembangan yang signifikan. Setelah membuat penilaian keseluruhan dari perkembangan peserta didik dalam melempar, ada dasar untuk menyusun tugas instruksional yang sesuai untuk kelas secara keseluruhan dan merancang variasi intratugas bagi mereka yang mungkin mendapat manfaat darinya.

Ketika peserta didik mulai melempar pada target atau pasangan (seringkali pada level kontrol), mereka fokus terutama pada mengenai target dan mundur ke pola lemparan yang tidak efisien. Apa yang sebenarnya mereka lakukan adalah menggunakan pola yang memungkinkan untuk mengontrol segmen sebanyak mungkin dengan demikian menggunakan sesedikit mungkin bagian tubuh. Mereka telah menyesuaikan tingkat keahlian mereka dengan tugas tersebut. Meminta peserta didik untuk menggunakan pola melempar yang dewasa saat melempar pada target dekat atau kecil adalah permintaan yang tidak tepat untuk tugas tersebut. Umumnya, lemparan yang lebih lama di lapangan terbuka atau lemparan keras ke target yang besar menghasilkan pola lemparan yang matang. Oleh karena itu, adalah ide yang baik untuk mengajarkan melempar untuk jarak atau gaya sebelum melempar untuk akurasi.

Gambar 24.1 Menunjukkan elemen penting untuk lemparan overhand.

6. Progresi perkembangan tema keterampilan

Melempar dan Menangkap
Tingkat Terampil
Melempar dan menangkap ketika menggunakan penyerangan dan pertahanan dalam sebuah permainan invasi *small-sided*
Melempar dan menangkap, dan dribbling dalam permainan invasi *small – sided*
Melempar dan menangkap sepak bola dalam permainan invasi *small – sided*
Melempar dan menangkap dengan cakram yang melayang dalam permainan invasi *small – sided.*
Melempar dan menangkap permainan invasi tipe *keep-away small-sided*
Melempari obyek *stasioner* dengan konsisten
Tingkat Pemanfaatan
Melempar dan menangkap obyek dalam permainan invasi *small-sided*
Melempar untuk meghindari *defender*

Melempar dan menangkap dalam situasi di lapangan, berlari, dan situasi permainan berskor
Melempar dan menangkap cakram terbang dalam berbagai tempat di sekitar tubuh dengan pasangan
Tingkat Kontrol
Menangkap pantulan
Melempar dan menangkap melewati net dengan seorang pasangan
Melempar dan menangkap dengan pasangan
Melempar bola melawan dinding dan menangkap pantulannya
Menangkap lalat
Menangkap dengan *glove*
Melempar dan menangkap ketika bergerak
Bergerak untuk menangkap
Menangkap pada berbagai level
Melempar dan menangkap cakram terbang
Melempar *backhand* ke sebuah target
Melempar ke target yang tinggi
Melempar *underhand* ke target: *hoop*/lingkaran
Melempar *underhand* ke target rendah
Melempar *overhand* ke target *stasioner* rendah
Melempar *overhand* ke target *stasioner* tinggi
Lemparan *overhand* untuk jarak
Melempar *underhand* untuk jarak (berbagai gaya)
Menangkap di tempat yang berbeda di sekitar tubuh
Melempar obyek ke level yang berbeda dan menangkapnya
Melambungkan bola sendiri dan menangkapnya
Ketiga pola melempar: *over, under, side* (atas, bawah, samping)
Melempar di samping lengan
Melempar *overhand*
Melempar *underhand*
Tingkat Pra Kontrol
Melempar ke diri sendiri dan menangkapnya
Jatuhkan–tangkap
Menangkap dari seorang pelempar terampil
Menangkap bola yang menggelinding
Melempar target yang besar
Melempar bola benang ke tembok

7. Menangkap

Menangkap adalah penerimaan dan pengendalian suatu objek oleh tubuh atau bagian-bagiannya. Awalnya, reaksi seorang siswa kecil terhadap objek yang mendekat adalah dengan menangkisnya, melindungi diri dan sering kali dengan menggunakan seluruh tubuh daripada lengan dan tangan. Biasanya, sebuah bola memantul ke dada siswa kecil sehingga bagian tubuh lainnya berebut untuk mengelilinginya dan tetap menjaga keseimbangan.

Kemampuan menangkap peserta didik, seperti keterampilan melempar mereka, sangat bervariasi. Sampai peserta didik dapat menangkap secara konsisten dalam situasi statis, mereka umumnya memiliki waktu yang lebih mudah dan lebih berhasil jika digunakan bola yang lembut, bertekstur, dan relatif besar. Awalnya, guru yang merencsiswaan sesi pembelajaran di mana peserta didik kecil menggunakan benda-benda seperti kantong kacang, bola busa, atau bola benang dapat mengamati perkembangan karakteristik menangkap (lihat urutan foto untuk menangkap di Gambar 24-2 sebagai panduan). Untuk menentukan tingkat Keterampilan umum peserta didik dalam menangkap, minta mereka menangkap benda lunak berukuran lebih besar yang dilempar dengan mudah dan konsisten.

8. Elemen penting untuk penangkapan adalah:

- Rentangkan lengan ke luar untuk meraih bola
- Jempol untuk menangkap di atas pinggang
- Jempol untuk tangkapan di atau di bawah pinggang
- Perhatikan bola sampai ke tangan
- Tangkap hanya dengan tangan;
- Gerak beriramak bola ke dalam tubuh saat tangkapan dilakukan
- Lengkungkan badan sedikit di sekitar bola (khusus untuk tangkapan tertentu)

Tabel perkembangan untuk melempar dan menangkap memiliki pengalaman belajar yang dapat dikembangkan oleh guru sambil membimbing peserta didik dari prakontrol ke tingkat keterampilan. Awalnya, peserta didik membutuhkan pengalaman yang memungkinkan mereka mengeksplorasi seluruh tindakan penangkapan dan mencoba secara akurat memanipulasi lengan dan tangan mereka ke dalam posisi untuk menerima suatu objek. Pada tingkat ini, penting untuk dicatat bahwa peserta didik seringkali juga berada pada tingkat pra-kontrol dalam melempar dan dengan demikian mengalami kesulitan dalam melempar benda secara akurat ke diri mereka sendiri atau ke pasangan, dan lemparan yang tidak akurat sulit untuk ditangkap. Akibatnya, kami merasa terbantu untuk menemukan cara untuk meminimalkan ketidakakuratan melempar. Kami sering mengajarkan keterampilan melempar sebelum menangkap. Pelempar yang lebih terampil, seperti siswa yang lebih tua atau orang tua dan kakek nenek melayani sebagai pembantu guru, bisa dengan lembut dan akurat melempar bola kepada peserta didik yang masih memiliki kemampuan melempar tidak konsisten. Pilihan

lain adalah guru diposisikan di lokasi melempar untuk peserta didik ketika peserta didik lain terlibat dalam berbagai aktivitas lemparan dan menangkap.

Gambar 24.2 Elemen- elemen penting: menangkap

9. Melempar dan menangkap melewati net dengan seorang pasangan

Pengaturan : pasang jaring atau tali di antara dua kursi dengan berbagai ketinggian, cukup untuk satu kursi perpasang, *beanbags* dan bola benang.

Aba – aba	
Melempar	
Mata mengawasi target	Matamu harus tertuju pada target setiap saat.
Sisi, Lengan, Langkah, ikuti	Jangan lupa aba-aba untuk melempar.
Menangkap	
Perhatikan, Jangkau, gerak berirama	Perhatikan bolanya, raihlah, dan gerak berirama masuk.
Posisi siap	Posisikan tubuh Anda di belakang bola, kaki selebar bahu, lutut ditekuk, dan tangan siap.
Jempol/Jari kelingking	Saat Anda menangkap melewati kepala Anda, pastikan ibu jari Anda bersama-sama, jika tangkapan rendah, pastikan jari-jari kecil Anda menyatu.

Tugas/Tantangan:

Tugas : Bersama pasangan Anda, pilih jaring (tali) yang ingin Anda latih melempar dan menangkap dan *beanbag* atau bola benang. Setelah Anda memilih jaring (tali), mulailah melempar ke bawah dan menangkap. Cobalah untuk melempar sehingga lemparan memiliki lengkungan di atasnya dan pasangan Anda tidak harus bergerak lebih dari satu langkah ke salah satu arah untuk menangkap bola-bola.

- Lihat berapa banyak lemparan dan tangkapan yang dapat Anda dan pasangan lakukan tanpa meleset. Perhatikan objeknya dengan cermat. Gunakan lemparan simpatik.
- Jika Anda benar-benar Terampil melakukan lemparan bawah di atas net, ubah ke lemparan *overhand*.

- Dengan pasangan Anda, buatlah tujuan untuk berapa banyak lemparan dan tangkapan yang bisa Anda lakukan tanpa ketinggalan? Bisakah Anda mencapai tujuan Anda?

10. Melempar dan menangkap ketika bergerak

Pengaturan : Individu di tempat masing-masing dengan banyak ruang ekstra di sekelilingnya, satu bola perorang

Aba – aba	
Tanpa Berhenti	Baik lemparan dan tangkapan harus bergerak, tanpa berhenti.
Lemparan	
Jauh, tapi tidak terlalu jauh	Lempar jauh dari tubuh Anda sehingga Anda harus bergerak, tetapi jangan terlalu jauh sehingga Anda tidak bisa menangkap bola.
Tangkapan	
Bawah atau belakang bola	Pindah ke posisi yang menempatkan Anda di bawah atau di belakang bola, bukan ke samping.
Perhatikan , jangkau, gerak berirama	Seperti biasa, perhatikan bola, raih, dan gerak beriramak ke dalam.

Tugas/Tantangan:

- Anda berlatih melempar yang membuat Anda bergerak untuk menangkap, tetapi Anda berdiri diam saat Anda melempar. Sekarang Anda akan melempar dan menangkap sambil bergerak. Untuk memulai, lemparkan bola ke udara dan tangkap saat Anda berjalan di sekitar ruang. Anda harus sangat berhati-hati saat melakukan ini dan menggunakan dua pasang mata: satu untuk mengawasi bola dan satu lagi untuk mengawasi orang lain sehingga Anda tidak bertabrakan dengan mereka.
- Penguasaan kesadaran ruang gerak dalam kaitannya dengan orang lain merupakan prasyarat untuk kegiatan ini.
- Jika Anda bisa menangkap bola hampir sepanjang waktu saat Anda berjalan dan melempar dan menangkap, cobalah joging perlahan saat Anda bergerak. Selalu awasi dengan cermat agar Anda tidak bertabrakan dengan orang lain

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021**
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Variasi Latihan Voli dan Menggiring Bola

Voli dan *dribbling* hampir secara eksklusif merupakan keterampilan permainan yang digunakan dalam olahraga seperti sepak bola, bola voli, bola tangan, dan bola basket. Peserta didik pada tingkat ini dalam permainan voli masih berjuang untuk mencapai koordinasi tangan-mata yang dibutuhkan untuk melakukan kontak bola. Mereka jarang mampu mengarahkan penerbangan bola secara sengaja saat terjadi kontak. Oleh karena itu, pada level ini, kami memberikan berbagai pengalaman untuk eksplorasi voli menggunakan balon dan bola ringan untuk memaksimalkan pelacakan visual dan kesuksesan melakukannya.

Karena peserta didik dapat terus menerus memukul bola, tantangan disajikan dengan pola *overhead* dan *underhand*, melakukan voli dengan bagian tubuh yang berbeda, dan melakukan voli dalam berbagai konteks. Tujuan kami ada dua: pola dewasa voli dan memperluas repertoar Keterampilan voli untuk peserta didik, misalnya, jaring rendah, jaring tinggi, bola tangan, empat kotak *(four-square)*, *foot bag* (modifikasi bola sepak), bola bambu, dan bola voli.

Berilah siswa bola, balon, *volleybird* (modifikasi bola bulu ayam), atau *foot bag* (modifikasi bola sepak), dan mereka mulai memantulkannya ke tanah atau lantai. Jika tidak memantul, mereka segera mulai melakukan tendangan voli di udara dan terkadang ke atas, terkadang ke depan menggunakan dengan tangan, kepala, paha, dan kaki. Jadi, voli adalah keterampilan menyerang dengan bagian tubuh, menggiring bola dan menendang adalah bentuk voli. Untuk tujuan kami, *dribbling* dan voli dipisahkan dalam bab ini.

Pola memukul yang efisien biasanya merupakan pola manipulatif fundamental yang berkembang terakhir karena penyesuaian persepsi dan motorik yang harus dilakukan siswa. Begitu siswa mulai memukul suatu objek, kisaran aktivitas yang mungkin dilakukan sangat banyak. Spiral perkembangan kami untuk voli menunjukkan pengalaman belajar di berbagai tingkatan, dari pra-kontrol hingga kemampuan. Ide dari teks tersebut mencakup saran untuk peserta didik di berbagai tingkat dan berbagai pengalaman belajar di setiap tingkat, dinyatakan secara langsung. Ingat, bagaimanapun, kami mendorong Anda untuk mengubah struktur susunannya yang disarankan untuk memenuhi tujuan Anda.

Penting bagi guru untuk terbiasa dengan elemen penting yang diperlukan untuk pengajaran yang berkualitas, demonstrasi, dan observasi keterampilan. Dalam bab ini termuat contoh aba-aba (frasa pendek atau kata-kata yang merangkum elemen-elemen penting ini). Idealnya, jika aba-aba adalah hal terakhir yang diulangi guru sebelum mengirim peserta didik untuk berlatih, pelajar akan secara kognitif terfokus pada elemen penting tersebut.

1. **Elemen penting untuk voli *underhand* meliputi:**
    - Hadapi target dalam persiapan untuk voli
    - Kaki yang berlawanan ke depan
    - Permukaan datar untuk kontak
    - Kontak dengan bola/benda antara setinggi lutut dan pinggang
    - Ikuti terus ke atas dan ke target
    - Elemen penting untuk voli *overhead* meliputi:
    - Tubuh sejajar dan diposisikan di bawah bola
    - Lutut, lengan, dan pergelangan kaki ditekuk sebagai persiapan untuk melakukan voli
    - Tangan membulat; ibu jari dan jari pertama membuat segitiga (tanpa menyentuh) sebagai persiapan.
    - Bola hanya kontak dengan bantalan jari jari saja; pergelangan tangan tetap kokoh.
    - Lengan terentang ke atas saat bersentuhan; tindak lanjuti menuju target.

    Untuk melanjutkan pengembangan keterampilan dalam voli, peserta didik harus mengembangkan konsistensi dan akurasi. Mereka harus bisa menggunakan berbagai bagian tubuh untuk melakukan tendangan voli dan bergerak dalam hubungan dengan orang dan benda lain. Keterampilan penempatan strategis dalam situasi yang relatif stabil dikembangkan di tingkat pemanfaatan.

Catatan tentang aba-aba: meskipun beberapa aba-aba dicantumkan untuk banyak pengalaman belajar, penting untuk berfokus hanya pada satu aba-aba pada satu waktu. Dengan cara ini, peserta didik dapat benar-benar berkonsentrasi pada aba-aba itu. Setelah Anda memberikan umpan balik kepada peserta didik dan mengamati bahwa sebagian besar telah memahami aba-aba, inilah saatnya untuk berfokus pada yang lain.

Untuk melanjutkan pengembangan keterampilan dalam voli, peserta didik harus mengembangkan konsistensi dan akurasi. Mereka harus bisa menggunakan berbagai bagian tubuh untuk melakukan tendangan voli dan bergerak dalam hubungan dengan orang dan benda lain. Keterampilan penempatan strategis dalam situasi yang relatif stabil dikembangkan di tingkat pemanfaatan.

Catatan tentang aba-aba: meskipun beberapa aba-aba dicantumkan untuk banyak pengalaman belajar, penting untuk berfokus hanya pada satu aba-aba pada satu waktu. Dengan cara ini, peserta didik dapat benar-benar berkonsentrasi pada aba-aba itu. Setelah Anda memberikan umpan balik kepada peserta didik dan mengamati bahwa sebagian besar telah memagami aba-aba, inilah saatnya untuk berfokus pada yang lain.

2. Voli dengan *volleybird* (bola modifikasi dari bulu ayam)

Volleybird adalah *shuttlecock* bawah yang telah digunakan di Taiwan selama berabad-abad. *Volleybird* melakukan tendangan voli dengan berbagai bagian tubuh, termasuk tangan, paha, punggung kaki, bagian dalam dan luar kaki. *Volleybird* itu datar di bagian bawah, jadi mereka juga bisa ditangkap di bagian tubuh yang berbeda. Peserta didik kecil menganggap "burung" yang bergerak relatif lambat dan berwarna cerah ini sangat gerak berirama.

Pengaturan : Peserta didik tersebar di seluruh ruang umum, masing-masing dengan **Volleybird**

Aba-aba	
Permukaan rata	Buatlah tangan, paha, permukaan kaki Anda sedatar mungkin untuk kontak.
Kaki cepat	Gerakkan kaki Anda dengan cepat agar selalu dalam posisi yang bagus untuk tendangan voli- di bawah *Volleybird*.

Tugas/Tantangan:

Tugas : Cobalah untuk terus menyerang burung voli sebelum menyentuh tanah. Mulailah dengan satu tangan, lalu coba tangan Anda yang lain. Bagian tubuh lain yang dapat Anda gunakan adalah paha, punggung kaki, bagian dalam atau luar kaki Anda.

Tantangan: Lihat berapa kali berturut-turut Anda bisa memukul *Volleybird*.

Tantangan: Buatlah urutan yang menggunakan tiga bagian tubuh yang berbeda. Lihat apakah Anda dapat mengulangi urutannya tanpa ketinggalan.

KETERAMPILAN GERAK

3. Voli terhadap dinding – memvariasikan level, tenaga, dan posisi badan

Pengaturan : Garis-garis yang ditandai di dinding pada ketinggian 3 dan 7 kaki; berbagai bola untuk kombinasi voli dan pantulan (bola plastik, bola bermain)

Aba-aba	
Permukaan rata	Telapak tangan datar/terbuka untuk kontak.
Rentangkan ke Target	Rentangkan kaki, tubuh, lengan untuk menyerang ke arah target.
Kaki Cepat	Gerakkan kaki Anda dengan cepat ke posisi untuk melakukan tendangan voli.

Tugas/Tantangan:

Tugas : Pukul bola ke dinding di antara tanda pita 3 dan 7 kaki sehingga bola menyentuh dinding pada level yang berbeda. Pukul bola sehingga kadang-kadang menghantam dinding pada ketinggian yang tinggi, tepat di bawah garis 7 kaki, dan terkadang pada ketinggian rendah, tepat di atas garis 3 kaki.

Tugas : Variasikan aksi memukul Anda, terkadang menggunakan serangan di *underhand* (bawah tangan), terkadang serangan di atas kepala *(overhead).*

Tugas : Variasikan jumlah gaya yang Anda gunakan saat memukul bola. Terkadang memukul bola dengan keras sehingga *rebound* jauh dari dinding; terkadang menggunakan kekuatan yang cukup untuk memasukkan bola ke dalam zona selotip. Bagaimana bola akan *rebound* kali ini? Benar dekat dengan dinding.

Tugas : Pukul bola dari berbagai posisi yang berhubungan dengan tubuh Anda. Sentuh bola saat berada di atas kepala Anda, dekat dengan lantai, di sisi kanan, di sisi kiri Anda. Mampu menyentuh bola dari posisi yang berbeda penting dalam situasi permainan ketika Anda tidak selalu punya cukup waktu untuk mendapatkan posisi.

Tantangan: Dengan pasangan, mainkan bola tangan. Target Anda adalah area antara tanda pita 3 dan 7 kaki. Cobalah untuk menendang bola plastik (taman bermain) ke dinding sehingga pasangan Anda tidak bisa membalasnya. Tantang pasangan Anda untuk bermain 15 poin.

Setiap kali Anda memilih pasangan, Anda berdua harus menyetujui peraturan, termasuk batas luar, jenis pukulan, cara menjaga skor, dan jumlah pantulan yang diizinkan pada rebound. Aturan yang mungkin termasuk pukulan bergantian dan memukul bola ke ruang tertentu di dinding.

Tantangan: Dengan sekelompok dua atau empat orang, mainkan *Hand Corner Ball.* Lihat Gambar 25.2 untuk pengaturan lapangan. Aturannya adalah sebagai berikut:

1. Permainan bisa menjadi pertandingan tunggal atau ganda.
2. Anda melakukan servis dengan menjatuhkan bola dan melakukan tendangan voli di bawah tangan ke dinding.

3. Bola harus menyentuh dinding di atas garis 18 inci dan memantul kembali ke salah satu dari tiga zona aktivitas.
4. Voli bergantian antar tim. Dalam permainan ganda, juga terjadi bergantian antar pemain. Jadi, jika pemain 1 di tim A melakukan servis dan pemain 1 di tim B mengembalikannya, pemain 2 di tim A melakukan tendangan voli berikutnya.

Gambar 25.2 Lapangan permainan bola sudut

5. Jika suatu tim tidak dapat mengembalikan bola, tim lain tersebut mendapatkan sejumlah poin dari zona tempat bola mendarat.
6. Sebuah permainan adalah 15 poin.

Analisis *Digital. Game play* di tingkat pemanfaatan dan keterampilan memberikan kesempatan yang sangat baik untuk merekam video atau analisis gambar digital dari kinerja dan penilaian diri peserta didik. Peserta didik menilai diri mereka sendiri dalam pengaturan otentik dalam kaitannya dengan aba-aba dengan Keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan dinamis.

A. Voli melewati net tinggi (pola *overhead)*

Pengaturan : Jaring setinggi tidak lebih dari 7 kaki, berbagai bola pantai, bola plastik 8 inci, dan bola voli *trainer.*

Aba-aba	
Bantalan jari	Tekuk sedikit jari Anda untuk menyentuh bantalan.
Kaki cepat, di bawah bola	Gerakkan kaki Anda dengan cepat untuk berada di posisi di bawah bola.
Tekuk dan rentangkan	Tekuk lutut dan lengan ke dalam saat persiapan; saat bersentuhan, rentangkan kaki dan rentangkan lengan ke atas menuju target Anda.

KETERAMPILAN GERAK

Tugas/Tantangan:

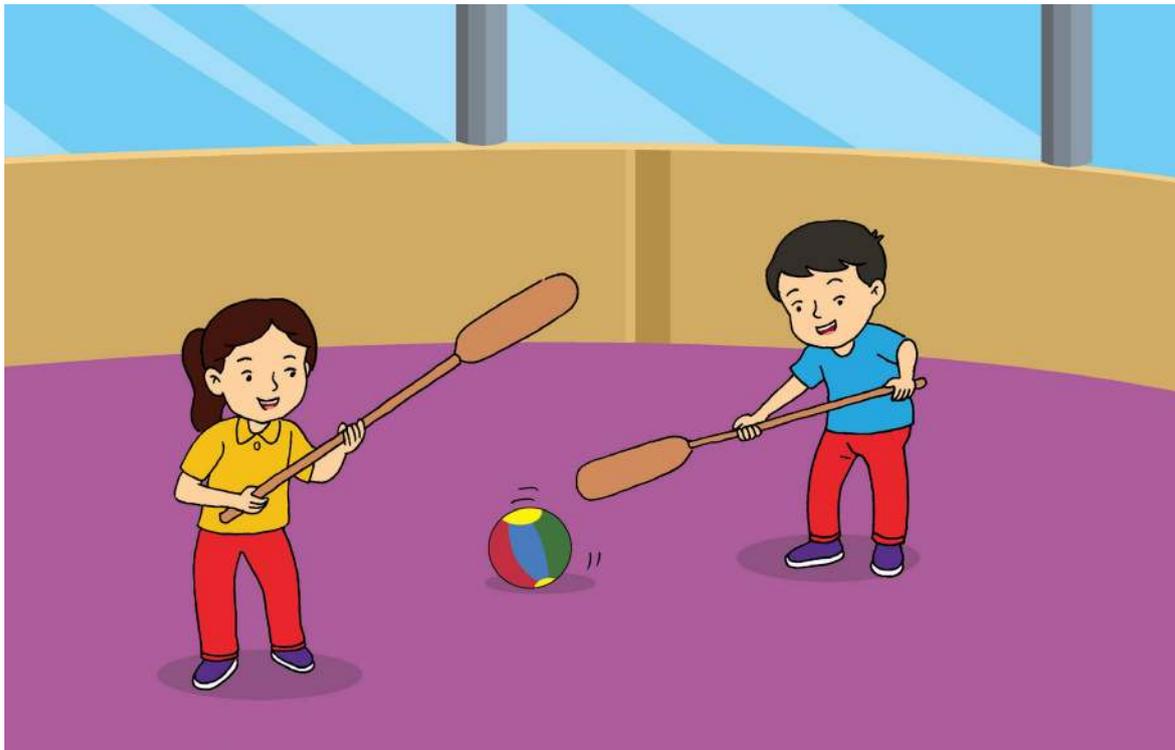
Tugas : Pilih pasangan; berdiri di kedua sisi jaring, dan saling berhadapan. Mitra 1 melempar bola melewati net, mitra 2 melakukan tendangan voli melewati net ke mitra 1 dengan pukulan *overhead* dua tangan. Mitra 1 menangkap bola dan kemudian melempar lagi. Setelah 10 kali mencoba, mitra 2 melempar, dan mitra 1 melakukan voli

Gambar 25.3 Permainan bola voli mini

Tugas : Lakukan voli sehingga pasangan Anda bisa menangkapnya tanpa berpindah dari ruang gerak sendiri.

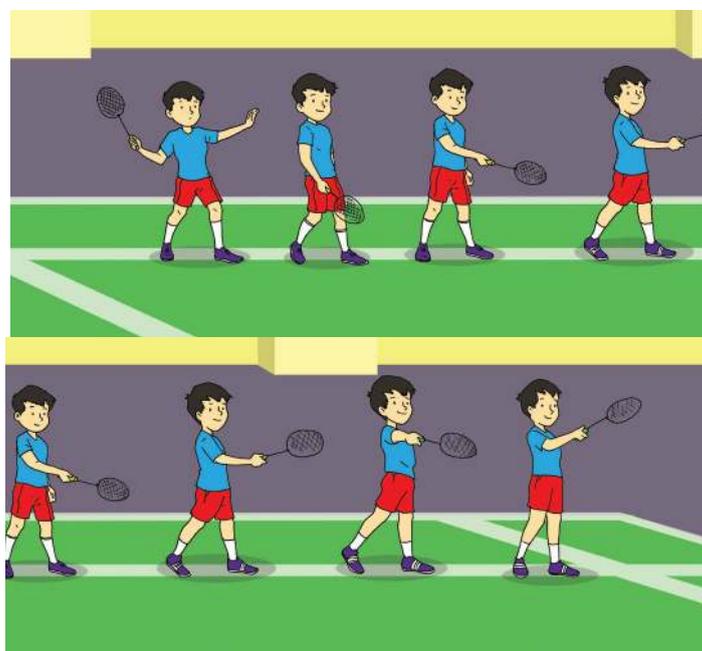
Tugas : Untuk tugas ini, Anda membutuhkan empat orang, dua orang di setiap sisi jaring. Salah satu dari kalian akan berada di pengadilan, dan yang lainnya menunggu di belakang garis akhir. Aktivitasnya hampir sama dengan yang terakhir, dengan satu pengecualian: setelah Anda memukul bola, Anda berlari ke luar lapangan, dan orang di belakang muncul untuk membalas tembakan. Kemudian, orang itu lari dari lapangan, dan Anda kembali (Gambar 25.3). Aktivitasnya berjalan sangat cepat, jadi Anda harus siap bergerak begitu rekan Anda memukul bola. Tugasnya tetap: melempar, menendang, menangkap. Bedanya, Anda harus berada dalam posisi dengan cepat.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Keterampilan Memukul Menggunakan Raket dan Dayung ke Arah Target

Memukul dengan raket dan *paddle*, serta memukul dengan alat bergagang panjang/stik pada unit berikutnya adalah salah satu keterampilan terakhir yang dikembangkan peserta didik. Ada tiga alasan dasar: (1) peserta didik tidak memperbaiki atau mengembangkan pelacakan visual sampai akhir tahun sekolah dasar, (2) koordinasi tangan-mata pada jarak yang lebih jauh dari tubuh lebih sulit, dan (3) hal yang paling sering dilakukan dalam pukulan. Dalam situasi memukul, ada dua benda yang bergerak sekaligus yaitu pemukul dan benda yang dipukul.

Akan tetapi, memukul dengan menggunakan alat-alat ini adalah keterampilan yang disukai peserta didik dan dapat diajarkan pada usia yang lebih muda dengan beberapa modifikasi peralatan sederhana. Karena banyak kerumitan jenis memukul, kami mengajarkan keterampilan memukul dengan raket dan *paddle* setelah peserta didik diperkenalkan dasar keterampilan memukul dengan menggunakan bagian tubuh, khususnya tangan. Karena kesulitan memukul dengan alat pemukul

meningkat dengan panjang alat pemukul tersebut, kami mengajarkan pola samping pemukulan dengan raket dan paddle sebelum memukul dengan menggunakan pemukul bergagang panjang/stik pada bidang datar. Jika Anda mengajar dalam program dengan jadwal pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekali atau dua kali seminggu, penguasaan tema keterampilan memukul dengan raket dan *paddle* dapat diperoleh di tingkat kontrol, tetapi peserta didik masih membutuhkan latihan di tingkat ini serta tingkat pemanfaatan dan keterampilan di sekolah menengah sebelum diperkenalkan dengan permainan regulasi yang terkait. Jika peserta didik tidak mencapai penguasaan dalam penggunaan dan tingkat keterampilan sebelum pengenalan olahraga, maka mereka tidak akan berhasil ketika mereka harus menggunakan keterampilan dalam situasi dinamis. Dengan demikian kemungkinan besar akan mengurangi tingkat partisipasi mereka dalam aktivitas yang melibatkan memukul dengan raket dan *paddle.* Hasil akhirnya adalah bahwa aktivitas yang melibatkan pemukulan dengan raket dan *paddle* akan dihilangkan dari daftar kemungkinan aktif secara fisik seumur hidup.

Peserta didik yang belajar memukul dengan raket atau *paddle* harus mengoordinasikan banyak keterampilan yang sudah dikenal menjadi keterampilan baru. Mereka harus belajar melempar atau menjatuhkan objek yang akan dihubungi secara akurat, melacak objek secara visual saat mereka bergerak ke lokasi yang sesuai, dan menghubungi objek tersebut pada saat yang tepat. Secara bersamaan, mereka harus menyesuaikan dengan berat dan panjangnya alat atau pemukul. Sehingga untuk menjadi pemukul yang mahir, mereka harus memiliki semua variabel teknik ini.

Gambar 26.1. Gerakan memukul menggunakan raket

Penting agar guru terbiasa dengan elemen penting yang diperlukan untuk pengajaran yang berkualitas, demonstrasi, dan observasi keterampilan. Di sepanjang

bab ini terdapat contoh isyarat (frasa pendek atau kata-kata yang merangkum elemen penting ini). Elemen penting untuk memukul adalah:

Memukul dari bawah/*underhand*

- Hadapi target dalam persiapan untuk aksi memukul
- Bekali diri sebagai persiapan untuk aksi memukul
- Melangkah dengan kaki berlawanan atau memindahkan beban dari belakang
- ke kaki depan
- Wajah *paddle* miring ke arah target
- Gerak lanjutan

Memukul dari samping *(forehand)*

- Posisikan target di samping badan
- Raket kembali sebagai persiapan untuk menyerang
- Saat terjadi kontak, kaki yang berlawanan menjadi titik tumpu
- Raket/*paddle* miring ke arah target. Ayunkan raket atau *paddle* dari rendah ke tinggi dengan pergelangan tangan yang kuat
- Lakukan gerak lanjutan dengan raket/*paddle* melintas ke bahu.

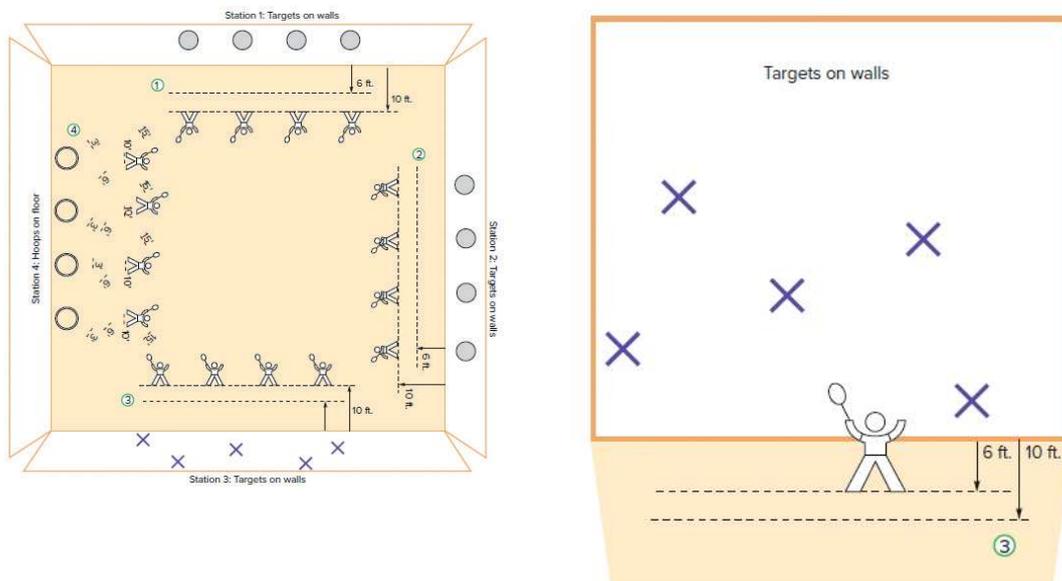
1. Memukul dengan target tinggi dan target rendah

Aturan: Sebuah *paddle* dan bola untuk setiap siswa; empat pos. Di pos 1 dan 2: titik-titik yang ditandai di lantai sekitar 6 dan 3 meter dari dinding; target di dinding di depan setiap ruang setinggi sekitar 3 kaki. Di pos 3, titik-titik yang ditandai di lantai sekitar 3 meter dari dinding, target di dinding setinggi sekitar 6 kaki. Di pos 4, lingkaran di lantai menempel ke dinding, bintik-bintik yang ditandai di berbagai tempat di sekitar lingkaran sekitar 1, 2, 3, 4 dan 5 meter. Target di semua pos harus besar sehingga mudah mengenai sasaran dan tidak menyebabkan siswa mengorbankan formulir demi akurasi. Urutan pengalaman belajar ini adalah contoh tugas mengajar.

Isyarat:	
Raket miring:	Jaga raket agar sedikit miring ke atas.
Pergelangan tangan:	Jaga pergelangan tangan anda tetap kuat.
Sisi dinding:	Pertahankan ke sisi dinding dan berlawanan dengan lengan yang anda gunakan untuk memukul.
Kaki berlawanan:	Seperti saat melempar, melangkah maju dengan kaki berlawanan.

Tugas/tantangan:

- Anda telah mempraktikkan pola menyerang di bawah tangan dan di samping lengan. Anda dapat menggunakan keduanya, tetapi yang satu lebih baik untuk beberapa hal, dan yang lainnya lebih baik untuk hal-hal lain. Pola *underhand* bekerja paling baik saat Anda ingin mengirim bola ke tempat tinggi atau membuatnya jatuh rendah. Pola *sidearm* berfungsi saat Anda ingin bola

- bergerak dengan rute yang lebih lugas. Sekarang Anda akan mendapat kesempatan untuk mencampurnya. Di setiap pos Anda harus memutuskan pola pukulan mana yang terbaik untuk digunakan. Lihat apakah Anda dapat mengetahui setiap pos.
- Pos 1: Menggunakan serangan bawah tangan, cobalah untuk mencapai target sebanyak yang Anda bisa. Saat Anda mencapai target enam kali, mundur ke tanda berikutnya
- Pos 2: Cobalah untuk mencapai target dengan pola bersenjata samping. Berapa kali Anda bisa menabrak tembok dari setiap titik?
- Pos 3: Pilih pola mencolok apa pun yang Anda inginkan, pilih satu X pada target, dan lihat apakah Anda dapat memukulnya lima kali; lalu pilih X yang lain, dan yang lainnya, dan terakhir X yang terakhir. Jika Anda bisa menekan semuanya lima kali, mundur satu langkah.
- Pos 4: Dari setiap tanda di lantai, lihat apakah Anda bisa menjatuhkan bola ke dalam ring.

Gambar 26.2. Pengaturan lapangan permainan

2. Memukul ke tempat yang berbeda

Pengaturan: Sebuah *paddle* dan bola untuk setiap siswa, tanda atau bintik untuk mendefinisikan ruang diri, X besar setinggi sekitar 1 meter di dinding di depan setiap ruang.

Isyarat:	
Raket miring:	Jaga raket agar sedikit miring ke atas.
Rendah ke tinggi:	Gerak lanjut dari rendah ke tinggi.
Lihat bola:	Perhatikan bola sepanjang waktu. Perhatikan bola mengenai pemukul kaki berlawanan: Sama seperti saat melempar, melangkahlah ke depan dengan kaki berlawanan dengan lengan yang Anda gunakan untuk memukul).

Tugas/Tantangan:

- Kali ini, alih-alih mencoba mengenai X, anggaplah targetnya adalah lawan Anda. Cobalah untuk memukul jarak sekitar 2 meter di sebelah kanan X.
- Berlatihlah sampai Anda dapat mencapai jarak Anda enam kali. Anda dapat menggunakan pola bawah tangan atau pistol.
- Sekarang berlatihlah mencoba mengenai spasi di sebelah kiri X. Sekali lagi, berlatih sampai Anda dapat mencapai spasi enam kali.
- Kali ini, berlatihlah melakukan satu pukulan ke kanan, pukulan berikutnya ke kiri, dan pukulan berikutnya ke X. Lihat apakah Anda bisa mengulangi pola Anda lima kali.
- Mintalah orang di sebelah Anda untuk menjadi pasangan Anda. Anda akan menyebutkan di mana Anda akan memukul sebelum pemogokan. Pasangan Anda mengacungkan jempol jika Anda menekan di mana Anda memanggil atau jempol ke bawah jika Anda tidak melakukannya. Setelah delapan pukulan, bertukar tempat.
- Pengamatan Teman. Tugas sebelumnya adalah tugas penilaian observasi rekan yang hebat.

3. Memukul dengan target yang digantung

Pengaturan: Sebuah lingkaran digantung setinggi bahu untuk setiap kelompok yang terdiri dari dua orang; dayung untuk setiap siswa; satu bola per grup.

Isyarat:	
Raket miring:	Jaga raket agar sedikit miring ke atas
Rendah ke tinggi:	Gerak lanjut dari rendah ke tinggi
Lihat bola:	Perhatikan bola sepanjang waktu. Perhatikan bola mengenai pemukul Kaki berlawanan: Sama seperti saat melempar, melangkahlah ke depan dengan kaki berlawanan dengan lengan yang Anda gunakan untuk memukul.)

Tugas/Tantangan:

- Pada lingkaran yan ada di depanmu, salah satu dari Anda akan memantulkan bola ke lantai dan kemudian mencoba menendangnya melalui ring. Rekan akan menangkap bola dan mengembalikannya ke *striker*. Setelah 10 serangan, ganti tempat.
- Sekarang Anda telah berlatih dengan membiarkan bola memantul terlebih dahulu, cobalah tanpa membiarkan bola memantul di tanah. Dengan kata lain, jatuhkan saja bola, pukul sebelum menyentuh tanah, dan cobalah untuk membuatnya melewati ring.
- Karena kamu sangat ahli dalam hal ini, mengapa kita tidak menjadikannya sebagai
- permainan? Berapa banyak hit berturut-turut yang bisa Anda dan pasangan Anda dapatkan secara gabungan.

4. Memukul benda melewati bagian atas net

Pengaturan: Jaring (atau tali di antara dua kursi) setinggi sekitar 2 hingga 3 kaki untuk setiap kelompok mitra (kelompok tiga selanjutnya); paddle untuk setiap siswa; satu bola per grup.

Ketika menyerang dengan pasangan, peserta didik cenderung mengabaikan ruang mereka sendiri dan seringkali tanpa disadari melanggar ruang kelompok lain, mempertaruhkan pertikaian. Oleh karena itu, untuk tugas ini dan semua tugas yang melibatkan serangan ke pasangan, mintalah peserta didik dengan jelas mendefinisikan ruang mereka dengan garis atau titik.

Isyarat:	
Posisi *paddle:*	Jagalah agar dayung Anda sedikit miring ke atas.
Lihat target:	Perhatikan bola sepanjang waktu: Lihat bola mengenai *paddle*; lihat bola mengenai target.
Kaki berlawanan:	Perhatikan target dari sudut mata Anda. Melangkah ke depan dengan kaki yang kaki Seberang berlawanan untuk pukulan depan.

Tugas/Tantangan:

- Dengan satu mitra di kedua sisi net, mitra 1 memukul bola melewati net. Mitra 2, alih-alih memukul bola kembali, akan menangkapnya dan melemparkannya kembali ke mitra 1. Setelah 10 pukulan, ubah peran. Pantulkan bola di lantai satu kali sebelum Anda memukulnya melintasi net.
- Kali ini, gunakan dua pola pukulan yang berbeda untuk memukul bola melintasi net: ayunan, *forehand* dan ayunan bawah tangan. Lakukan 10 latihan dengan satu ayunan, lalu ganti; lakukan 10 latihan dengan ayunan lain, lalu ganti. Siap? Dua cara menyerang yang berbeda, masing-masing 10 latihan Anda bisa berlatih cara menyerang yang Anda inginkan kali ini, tetapi alih-alih berdiri di satu tempat, pasangan Anda akan berdiri di tempat yang berbeda setiap saat, memukul ke arah pasangan Anda. Seperti sebelumnya, pasangan Anda akan melempar bola kembali kepada Anda, tetapi setiap kali, dia akan pindah ke lokasi yang berbeda. Berapa banyak dari 10 yang bisa Anda pukul dalam jangkauan lengan pasangan Anda? Sepuluh mencoba masing-masing, lalu beralih.
- Sekarang kita akan mengubahnya sedikit. Anda akan membutuhkan tiga orang dalam grup Anda, satu akan menjadi pemukul, satu pelempar, dan satu penangkap. Tolak dan penangkap akan berada di satu sisi jaring dan pemukul di sisi lain.
- *Tosser* akan melempar bola melewati net sehingga memantul di sisi *forehand* dan tepat di depan *hitter. Hitter* kemudian akan memukul bola kembali ke arah *catcher* yang berada di belakang *space.* Setelah tujuh pukulan putar: pemukul ke penangkap; penangkap ke *tosser,* dan *tosser* ke *hitter.* Setelah tujuh pukulan lagi, putar lagi. (Peragakan tugas ini agar peserta didik tahu seperti apa bentuknya.)

Gambar 26.4. Memukul ke arah sasaran

Banyak guru yang ragu untuk mengajarkan materi tersebut karena minimnya peralatan. Solusi sederhana agar peserta didik di setiap kelompok memiliki jaring sendiri untuk dikerjakan adalah dengan memasang tali di antara dua kursi. Dengan cara ini Anda dapat memasang jaring dengan tinggi dan panjang yang berbeda di berbagai tempat di sekitar ruang. Biarkan peserta didik memasang "jaringnya sendiri" di "ruangnya sendiri" untuk meningkatkan tanggung jawab dan penggunaan ruang yang lebih efektif.

5. Memukul ke dinding dengan teman

Pengaturan: Dua siswa per kelompok, masing-masing dengan paddle; satu bola per grup; Garis Lapangan. (lihat set up pada Gambar 26.10)

Tugas/Tantangan

Tujuan dari tugas ini adalah untuk memukul bola ke dinding sehingga lawan tidak dapat mengembalikannya. Berikut aturannya:

1. Anda hanya bisa mencetak gol saat melakukan servis.
2. Bola dapat dikembalikan baik setelah satu pantulan atau sebelum pantulan.
3. Untuk membuat pasangan Anda merindukan, Anda harus menggunakan penempatan, bukan paksaan. Semua pukulan harus memiliki kekuatan yang bisa dimainkan.

Garis lapangan *(court)* ditandai di lantai. Untuk mulai bermain, mitra 1 melakukan servis bola ke dinding, dan mitra 2 mencoba mengembalikannya.

Setiap kali mitra 1 memukul bola, mitra 2 mencoba mengembalikannya. Anda bisa bermain secara kooperatif melihat berapa lama Anda bisa mempertahankan reli atau secara kompetitif mengumpulkan poin ketika Anda membuat lawan Anda meleset. Pilihan ada padamu.

Gambar 26.4. Memukul bola ke dinding dengan teman

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

UNIT
27

Memukul dengan Stik ke Arah Sasaran

Bentuk Keterampilan memukul digunakan dalam banyak permainan mulai dari *softball*, bisbol, golf, kriket, dan hoki. Kami telah membagi pukulan ke dalam berbagai bentuk keterampilan: menendang dan mengayuh, menendang dan menggiring bola, memukul dengan raket dan dayung, dan memukul dengan stik. Meskipun pembagian ini memungkinkan kita untuk menjelaskan secara rinci tentang aktivitas memukul secara keseluruhan, tujuan dasar dari semua pukulan adalah sama yaitu mendorong suatu objek dengan memukul, meninju, atau mendorong bola meskipun sering kali gerakan dan peralatannya berbeda.

Seperti mentransfer berat dan putaran, serta voli dan *dribble*, kami telah membagi pengalaman belajar yang luar biasa di bab ini untuk membahas lebih lengkap tentang penggunaan stik. Pelaksanaan yang digunakan untuk melakukan ayunan ini bervariasi dari tongkat *softball* dan kriket, tongkat hoki, tongkat golf, namun semuanya memiliki

tantangan mendasar terkait dengan koordinasi mata tangan saat memukul dengan stik. Karena ayunan vertikal dan horizontal memiliki karakteristik yang berbeda, elemen kritis untuk tiap-tiap jenis pukulan disajikan secara terpisah. Kedua ayunan memiki tujuan yang sama yaitu untuk memukul jauh dari tubuh.

Kami tidak memperkenalkan peserta didik pada stik agar mereka menjadi ahli di *softball*, *baseball*, golf, kriket, dan *hockey*. Tetapi, kami memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktikkan pola-pola yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari. Alasan ini sepenuhnya dihargai ketika melihat orang dewasa mencoba memukul dengan stik. Jika individu tersebut tidak memiliki pengalaman memukul sebelumnya, hasilnya bisa membahayakan. Mereka akan frustasi, dan pada akhirnya mungkin akan meninggalkan olahraga tersebut. Penekanan kami adalah memberi peserta didik berbagai peluang gerakan daripada menyempurnakan aspek teknis ayunan tertentu. Kesempatan khusus untuk memperbaiki dan menyempurnakan ayunan yang berbeda disediakan di tingkat menengah atau dalam pengajaran pribadi.

Sebagian besar pemukul bergagang panjang/stik dirancang untuk orang dewasa. Karena tidak sesuai dengan perbandingan "ukuran regulasi", mereka merasa sulit untuk menggunakan alat yang berukuran resmi, panjang, dan berat, jadi kami menggunakan alat plastik ringan dalam program kami, atau kami membuat alat yang sesuai dengan ukuran peserta didik. Hal ini mencegah peserta didik mempelajari kebiasaan buruk ketika mereka mencoba menggunakan peralatan yang terlalu berat dan terlalu lama. Peralatan tidak boleh menghalangi cara memukul.

Secara umum, memukul adalah pola gerak dasar terakhir yang dipelajari karena kompleksitas koordinasi tangan-mata yang terlibat. Dalam aksi terakhir, kedua objek tersebut bergerak dan kadang-kadang tidak sesuai harapan. Dalam semua kasus, peserta didik mungkin memiliki pola menyerang yang matang sebelum mereka dapat secara konsisten melakukan kontak dengan bola.

Memukul dengan stik menunjukkan kompetensi dalam berbagai kemampuan motorik dan pola gerakan. Maksudnya adalah mengembangkan keterampilan dasar yang dibutuhkan untuk menikmati partisipasi dalam kegiatan fisik, dengan penguasaan fundamental gerak sebagai landasan untuk terus memperoleh keterampilan (hasil perkembangan yang sesuai untuk alat bergagang panjang pertama kali muncul di kelas 2.

Memukul dengan kayu pemukul menerapkan pengetahuan tentang konsep, prinsip, strategi, dan taktik yang berkaitan dengan gerakan dan kinerja. "maksud dari standar ini adalah memfasilitasi kemampuan siswa untuk menggunakan informasi kognitif untuk memahami dan meningkatkan perolehan dan kinerja keterampilan motorik.

A. Menggiring dan memukul ke sasaran

Pengaturan: Kerucut/*Cone* tersebar di seluruh ruangan, penanda untuk beberapa tujuan di sekitar batas luar, tongkat hoki dan bola untuk setiap siswa.

Isyarat:	
Target utama:	Fokus pada target utama
Pukulan ringan/ pukulan keras:	Pukulan ringan untuk menggiring bola, pukulan keras untuk memukul ke sasaran.
Gerak lanjut:	Ikuti alur tongkat Anda.

Tugas/Tantangan

Berjalan dengan kecepatan Anda sendiri dan giring bola sambil menghindari rintangan dan orang lain. Ketika ada isyarat, lakukan dengan cepat menuju ruang terbuka, dan pukul ke arah sasaran. Ambil bola Anda, mulailah menggiring bola lagi, dengarkan sinyal untuk menyerang ke arah sasaran.

Berlatihlah menggiring bola di sekitar rintangan dan menyerang untuk tujuan Anda sendiri, Saya tidak akan memberikan sinyal.

1. Bermain satu lawan satu

Pengaturan: bermain di ruang umum, masing-masing dengan tongkat hoki, bola, dan spidol untuk sebuah gol.

Isyarat:	
Pukulan ringan/ keras:	Pukulan ringan untuk menggiring bola, pukulan keras untuk memukul ke sasaran.
Perhatian:	Lihat ke atas untuk menghindari tabrakan

Tugas/tantangan:

Pilih rekan yang keahlian *dribbling*nya hampir sama dengan Anda. Tentukan batas-batas wilayah Anda secara kooperatif; area kecil memberikan lebih banyak latihan. Salah satu dari Anda mulai menggiring bola di dalam kotak penalti, yang lain mencoba menguasai bola dengan menggunakan tongkat untuk mencuri bola.

Ikuti aturan ini:

1. Anda hanya bisa memukul bola, bukan orangnya.
2. Pastikan untuk menguasai bola.
3. Jika Anda mendapatkan penguasaan bola, mulailah menggiring bola sebagai pemain biasa, pasangan Anda sekarang adalah pemain bertahan.

Jika teman tidak tertandingi dalam hal keterampilan, berikan sinyal untuk mengubah agar bertugas ke pertahanan. Pemain tetap berada di posisi atau pertahanan sampai mereka mendengar sinyal.

Saat bermain hoki satu lawan satu, bagaimana Anda bisa mencuri bola dan tidak memukul kaki pemain lain dengan tongkat hoki? Di wilayah Anda, tetapkan dua penanda sebagai tujuan. Teman pertama akan menggiring bola hingga dalam kisaran skor (4 sampai 6 meter) dan kemudian menembak untuk mencetak gol.

Teman kedua akan berusaha menguasai bola, hanya dengan menggunakan tongkat.

Setelah setiap gol, ganti posisi. Rancang permainan Anda sendiri dengan menggunakan keterampilan memegang tongkat dan menembak untuk mencapai tujuan. Bekerja samalah dengan pasangan Anda untuk memutuskan aturan permainan, penilaian, dan batasan. Bisakah Anda memikirkan nama untuk game Anda?

B. Pengamatan Teman

Setelah peserta didik memiliki kesempatan untuk memainkan permainan satu-satu mereka untuk sementara waktu, observasi teman sebaya akan sesuai. Mintalah pasangan lain mengamati penggunaan isyarat *Light Taps / Hard Strikes*, *Heads Up*, dan *Dodges*.

Arahkan peserta didik untuk mengamati satu isyarat pada satu waktu. Setelah waktu yang ditentukan, pengamat dan pemain berganti peran.

Gambar 27.1. Meningkatkan kebugaran dengan permainan

1. Memukul dari posisi diam ke sasaran bergerak

Pengaturan: Teman, masing-masing pasangan dengan dua tongkat hoki dan bola, ruang yang cukup besar (sekitar 3 meter x 10 meter) untuk mengirim dan menerima bola.

Isyarat:	
Pengumpan:	Mengoper bola ke ruang terbuka depan penerima.
Sudut:	Penerima Anda harus selalu di samping dan di depan Anda.
Perhatian:	Selalu cari agar Anda dapat melihat di mana penerima Anda.

Tugas/tantangan

Anda pernah berlatih memukul bola ke pasangan sebelumnya, tetapi kemudian Anda selalu berdiri diam. Saat Anda berada dalam permainan nyata, seberapa sering Anda bisa lolos ke pasangan yang diam? Tidak terlalu sering. Anda akan berlatih memukul pasangan yang sedang bergerak. Salah satu dari Anda akan menjadi pelintas, dan yang lainnya menjadi penerima. Pelintas berdiri diam dan penerima mulai berlari ke bawah, menjauhi pelintas pada suatu sudut. Saat penerima berjarak sekitar 5 meter, pengumpan mengirimkan bola. Penerima harus mengambil bola dalam pelarian dan kemudian melanjutkan beberapa langkah lagi sebelum kembali ke posisi awal. Ambil lima giliran, lalu berganti peran.

Anda telah melewati sisi yang sama sejauh ini. Sekarang coba lewat ke sisi lain sehingga penerima harus menerima dengan *backhand*. Ini akan tampak canggung pada awalnya, tetapi tetaplah dengan itu. Lewati lima kali, lalu ganti.

2. Mengumpan dan menerima bola sambil bergerak

Pengaturan: Area luar ruangan yang luas; peserta didik berpasangan, dengan satu bola untuk setiap pasangan dan tongkat hoki untuk setiap anak.

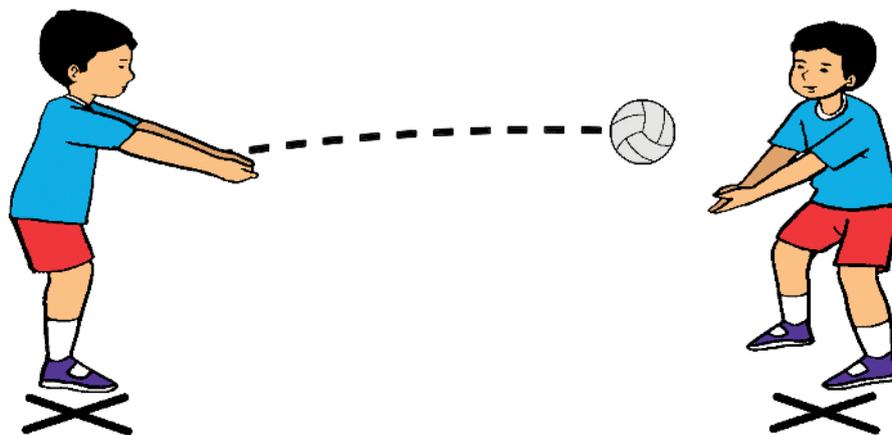
Isyarat:	
Pengumpan:	Lewatkan bola ke ruang terbuka di depan penerima.
Sudut:	Penerima Anda harus selalu di samping dan di depan Anda.
Perhatian:	Selalu lihat ke atas sehingga Anda dapat melihat di mana penerima Anda berada.

Tugas/Tantangan

Berjalanlah ke arah yang sama dengan pasangan Anda, berdampingan, berjarak sekitar 20 kaki. Saat Anda bergerak, operkan bola ke depan dan belakang menggunakan tongkat hoki.

Kuncinya adalah Anda berdua harus selalu maju. Saat Anda sampai di ujung area Anda, berbalik dan kembali.

Sekarang berjalan dengan pasangan Anda di ruangan, menggiring, dan mengoper bola. Semua pemain lain akan melakukan hal yang sama, jadi penting bagi Anda untuk waspada terhadap pemain lain dan mengoper ke ruang terbuka.

Tantang diri Anda untuk selalu mengoper bola di depan pasangan Anda ke ruang terbuka. Jika Anda berhasil, pasangan Anda tidak akan pernah berhenti untuk menerima kartu pas. Cobalah lima penyelesaian yang berhasil: ruang terbuka, tanpa henti.

3. Memukul dan berlari

Silakan berpasangan dengan teman dalam memukul bola yang ditentukan oleh tali atau penanda, plastik atau kepadatan tinggi bola busa, *bat*, *batting tee*, dan *spot* untuk setiap set teman.

Isyarat:	
Di samping lapangan:	Letakkan ke sisi lapangan atau target.
Pemukul dibelakang, siku di depan:	Pemukul diletakkan ke belakang sejajar dengan siku.
Perhatikan bola:	Mata selalu memandang bola setiap saat
Lapangan:	Fokuskan pada target
Level:	Rentangkan lengan untuk memukul lurus.
Putaran dan perpindahan:	putar poros kaki yang ada dibelakang untuk memutar pinggang.

Tugas/tantangan

Teman A berdiri di *batting tee*, rekan B, di tempat sekitar 15 kaki jauhnya. Rekan A memukul bola di atas *tee*, memukulnya sejauh mungkin. Kemudian rekan A berlari ke titik penalti dan kembali ke *tee batting*. Rekan B mengumpulkan bola dan berlari dan menggantinya di *tee*. Tukar tempat setelah setiap pukulan.

Hati-hati: Semuanya berlari.

4. Bola dilempar ke jarak yang berbeda

Pengaturan:

Tandai garis di lapangan untuk pengukuran jarak; sejumlah bola busa berdensitas tinggi dan pemukul plastik untuk setiap siswa; batting tees (opsional); setiap zona mencolok individu siswa yang ditentukan oleh tali atau penanda

Isyarat:	
Di samping lapangan:	Letakkan ke sisi lapangan atau target.
Pemukul dibelakang, siku didepan:	Pemukul diletakkan ke belakang sejajar dengan siku.
Perhatikan bola:	Mata selalu memandang bola setiap saat.
Lapangan:	Fokuskan pada target.
Level:	Rentangkan lengan untuk memukul lurus.
Putaran dan perpindahan:	Putar poros kaki yang ada dibelakang untuk memutar pinggang.

Tugas/tantangan

Sekarang kita akan menambahkan sesuatu yang Anda kerjakan sebelumnya: menyerang ke jarak yang berbeda. Ini melibatkan penggunaan gaya yang berbeda untuk memukul bola. Ada banyak garis di lapangan; Anda bisa menggunakannya untuk menilai seberapa jauh Anda memukul bola. Setiap kali Anda memukul bola, lihat seberapa jauh Anda bisa melaju. Jika Anda menekannya lebih dari satu baris satu kali, cobalah untuk memukulnya di baris berikutnya saat berikutnya Anda menekan. Anda dapat memilih untuk memberi peserta didik pilihan untuk menggunakan tee jika mereka kesulitan dengan bola yang dilempar sendiri.

Pilih garis yang Anda tahu bisa Anda lewati. Cobalah untuk memukul bola melewati garis itu lima kali berturut-turut. Setelah Anda berlatih di satu baris, pilih baris lain dan coba lagi.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

UNIT 28

Praktek Bentuk Kebugaran Jasmani, Aktivitas Jasmani, dan Kesehatan

Kecerdasan dan keterampilan hanya dapat berfungsi pada puncak kapasitasnya ketika tubuh sehat dan kuat.

– John F. Kennedy –

Konsep Utama
• Fokus dari kebugaran pada Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekolah dasar adalah pada aktivitas jasmani sebagai pencegahan penyakit dan sebuah formula untuk kesehatan yang baik • Kebugaran jasmani untuk peserta didik usia dasar berpusat pada pemahaman tentang komponen kebugaran yang berhubungan dengan komponen kesehatan dan konsep dari kebugaran serta menghargai pentingnya menjadi aktif secara fisik • Kebugaran jasmani sekolah dasar, terjalin dengan kurikulum pendidikan senam, gerak berirama dan permainan • Tujuan dari *asessmen* kebugaran adalah untuk mengidentifikasi bidang guna memerhatikan dan membantu peserta didik menetapkan tujuan kebugaran pribadi, *asesmen* kebugaran seharusnya tidak dapat digunakan untuk memberikan nilai • Asesmen kebugaran formal hanya cocok untuk peserta didik SD yaitu, kelas 4 ke atas • Aktivitas jasmani atau ketiadaannya, merupakan indikator utama kesehatan peserta didik dan orang dewasa • Program kegiatan fisik sekolah perlu menjadi upaya terkoordinasi dari semua personel sekolah, orang tua, dan masyarakat. Program aktivitas jasmani. Kesehatan mencakup kesehatan mental/emosi, tanggung jawab pribadi dan sosial, keamanan pribadi, tidak menyalahgunakan obat-obatan terlarang, alkohol, dan tembakau, nutrisi, dan kebugaran. • Konsep dari kesehatan berdampingan dengan kebugaran dan aktivitas jasmani untuk gaya hidup sehat

Konsep dari kesehatan berdampingan dengan kebugaran dan aktivitas jasmani untuk gaya hidup sehat kebugaran fisik, seperti pembelajaran senam, permainan, dan gerak berirama, harus berpusat pada siswa. Kebugaran fisik bukanlah tentang nilai ujian dan catatan yang dipasang di gedung olahraga, ini tentang membantu semua siswa menjadi individu yang sehat dan aktif secara fisik. Itulah pendekatan kebugaran dalam bab ini. Pentingnya menjadi dan tetap sehat secara fisik, pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai kebugaran, dan peran aktivitas jasmani dalam kebugaran.

Sama seperti yang dibutuhkan sebuah desa untuk membesarkan seorang siswa, dibutuhkan seluruh komunitas sekolah untuk menyediakan aktivitas jasmani yang direkomendasikan untuk peserta didik. Program aktivitas jasmani yang disajikan dalam bab ini menguraikan berbagai sumber daya sekolah, rumah, dan masyarakat untuk membuat sebuah aktivitas jasmani bagi peserta didik serta keterkaitannya dalam memenuhi kebutuhan kritis kesehatan siswa.

Kebugaran untuk peserta didik lebih dari sekedar kebugaran jasmani. Itu

merupakan kesejahteraan yang menyeluruh bagi setiap siswa. Itu yang dimaksud adalah kesehatan. Bab ini disimpulkan dengan diskusi tentang kesehatan sebagai pendekatan yang berpusat pada kesehatan dan kesejahteraan siswa yang berlangsung selama seumur hidup.

Orang tua, administrator sekolah, dan bahkan beberapa guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sering bingung membedakan antara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, kebugaran jasmani, dan aktivitas jasmani, dengan anggapan bahwa tidak ada perbedaan antara ketiganya. Sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sekolah dasar harus dapat membuat pembedaan ini. Sementara itu tujuan masing-masing hal tersebut saling terkait dan tidak dapat saling menggantikan yaitu, aktivitas jasmani dan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak sama. Guru PJOK sekolah dasar merancang setiap pembelajaran senam, gerak berirama, dan pengalaman belajar permainan yang berkaitan dengan kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, kebugaran jasmani, dan Aktivitas jasmani maksimal dalam pikiran.

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Jasmani : Apa Perbedaannya?

- Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki tujuan yang pasti dan tujuan jangka panjang sesuai dengan perkembangan dan instruksional. Ini merupakan program instruksional yang diajarkan oleh guru dengan kredensial profesional dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang mencakup instruksi, waktu untuk berlatih serta menerapkan Keterampilan dan pengetahuan dalam lingkungan sekolah (SHAPE America, 2009)
- Kebugaran Jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru dan otot untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas kerja dan rekreasi, menjadi sehat, tahan terhadap penyakit hipokinetik, dan untuk menghadapi situasi darurat (Corbin, *et al.* 2015). Kebugaran fisik dibagi menjadi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan yang berhubungan dengan Keterampilan. Perbedaan ada pada kebugaran yang terkait dengan keterampilan merupakan produk sampingan dari pengajaran untuk perolehan keterampilan, lain hal kebugaran terkait kesehatan merupakan fokus dari program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang berkualitas:

√ Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan: kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh

√ Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan: ketangkasan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi.

Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2017). Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani merupakan komponen penting dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, serta sarana untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik (SHAPE America, 2009)

A. Praktik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Sesuai dan Tidak Sesuai

1. Komponen: mengembangkan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Praktik yang sesuai

- Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan adalah fokus pada aktivitas kebugaran. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan ditekankan dalam hubungannya dengan pengembangan keterampilan
- Kuru membantu peserta didik menafsirkan dan menggunakan data penilaian untuk menetapkan tujuan dan membantu mengembangkan rencana kebugaran jangka panjang.

Praktik yang tidak sesuai

- Kegiatan kebugaran bersifat acak dan tidak terkait dengan manfaat jangka panjang. Aktivitas kebugaran jasmani terdiri dari latihan massal mengikuti pemimpin yang ditunjuk atau rutinitas standar.
- Guru melakukan penilaian kebugaran tetapi tidak pernah menggunakan hasil untuk menetapkan tujuan atau merancang rencana kebugaran pribadi.

2. Komponen: Pengujian Kebugaran

Praktik yang Sesuai

- Pendidik jasmani menggunakan penilaian kebugaran sebagai bagian dari proses yang sedang berlangsung untuk membantu peserta didik memahami, menikmati, meningkatkan, dan/atau menjaga kebugaran fisik dan kesejahteraan peserta didik misalnya, tujuan yang ditetapkan peserta didik untuk peningkatan ditinjau kembali selama tahun ajaran.
- Sebagai bagian dari program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang berkelanjutan, peserta didik dipersiapkan secara fisik di setiap komponen kebugaran sehingga mereka dapat menyelesaikan penilaian dengan baik.

Praktek yang tidak sesuai

- Guru menggunakan hasil tes kebugaran untuk memberikan nilai.
- Peserta didik diminta untuk berlari satu mil tanpa pengondisian atau aklimatisasi yang sesuai.

3. Pemikiran terakhir tentang kebugaran

Tujuan kebugaran jasmani bagi peserta didik adalah memungkinkan mereka mengembangkan kebiasaan kesehatan dan aktivitas jasmani yang akan menjadi gaya hidup. Dua faktor terpenting dalam mencapai tujuan ini di tingkat sekolah dasar adalah (1) menikmati aktivitas jasmani dan (2) menguasai keterampilan dasar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang akan memungkinkan mereka untuk berpartisipasi dengan sukses dalam aktivitas jasmani untuk mencapai kebugaran. Hanya jika aktivitas jasmani dan kebugaran itu menyenangkan, peserta didik akan melakssiswaannya di luar waktu mereka bersama guru dalam

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Oleh karena itu, kami berfokus pada pengajaran dan pembelajaran keterampilan, pengetahuan, dan perilaku yang akan memungkinkan peserta didik menghargai aktivitas jasmani dan aktif secara fisik hari ini, esok, dan sepanjang kehidupan dewasa mereka.

Jika kita di tingkat dasar dapat memberikan kenyamanan dalam aktivitas, dasar kognitif yang kuat tentang pentingnya kebugaran untuk kesehatan yang baik, dan keterampilan yang dapat digunakan untuk aktif, kita akan membuat langkah luar biasa pada peserta didik yang memiliki kompetensi, kepercayaan diri, dan penerimaan tanggung jawab pribadi atas kebugaran mereka sebagai remaja dan dewasa muda.

B. Pentingnya Aktivitas Fisik

Aktivitas jasmani adalah hal terdekat yang kita miiliki serupa obat ajaib.

Dr. Tom Frieden, Direct or of centers for disease control and prevention

Aktivitas jasmani adalah media untuk perkembangan kebugaran pada peserta didik; namun, Aktivitas jasmani lebih dari sekadar jalan menuju kebugaran. Aktivitas jasmani sekarang dikenal sebagai pencegahan penyakit dan formula untuk kesehatan yang baik (Shephard, 2005; Strong, et al. 2005; Watts, 2005; Welk dan Blair, 2000). Obesitas siswa dan penyakit degeneratif yang dapat dicegah telah mencapai proporsi epidemi di Amerika Serikat. Risiko kesehatan akibat obesitas sebagian besar dapat dikelola melalui aktivitas jasmani dan nutrisi yang baik. Risiko kesehatan penyakit degeneratif, yang muncul pada peserta didik sejak usia delapan tahun, dapat dicegah melalui aktivitas jasmani sehari-hari.

Berikut pernyataan mengenai epidemi obesitas dan penyakit degeneratif:

- Peserta didik kecil diperkirakan tidak akan hidup lebih lama dari orang tua mereka (CDC, 2017).
- Obesitas siswa meningkat lebih dari tiga kali lipat dalam dua dekade terakhir (USDHHS, 2010).
- Ada $ 117 miliar biaya perawatan kesehatan tahunan terkait dengan Aktivitas jasmani yang tidak memadai (CDC 2017).
- Satu dari tiga siswa yang lahir pada tahun 2000 dan seterusnya diperkirakan memiliki penyakit diabetes tipe 2 (McConnaughey, 2003)
  Obesitas adalah masalah kesehatan, masalah emosional, dan masalah sosial. Berikut beberapa fakta terkait obesitas:

- Sembilan puluh persen dari peserta didik kita dilahirkan dengan sehat dan secara genetik cenderung menjalani gaya hidup normal (Seffrin, 2010).
- Berat badan lahir tidak berubah secara signifikan selama lebih dari 300 tahun (Seffrin, 2010).

- Prevalensi obesitas tetap cukup stabil sekitar 17% dan mempengaruhi sekitar 12,7 juta siswa dan remaja (CDC, 2017).
- Prevalensi obesitas lebih tinggi di antara orang kulit hitam Hispanik dan non-Hispanik dibandingkan orang berkulit putih non-Hispanik (CDC, 2017).
- Budaya, memainkan peran penting dalam perilaku terhadap olahraga, makanan dan nutrisi, dan citra tubuh (Peralta, 2003).
- Ketidakaktifan merupakan penyebab kelebihan berat badan dan konsekuensi dari kelebihan berat badan (Welk dan Joens-Matre, 2007).
- Peserta didik dengan obesitas merasa terasing dan terisolasi. Masalah emosional, sosial, dan kesehatan karena kelebihan berat badan mulai di Sekolah Dasar, mereka tidak lagi terbatas pada masa remaja dan dewasa.

Untuk peserta didik usia dasar, fokusnya harus pada kesehatan yang baik, bukan pada ukuran atau berat badan. Fokus yang positif berkontribusi pada kesehatan emosional dan harga diri serta peningkatan aktivitas jasmani bagi peserta didik yang kelebihan berat badan. Sumber daya yang sangat baik yaitu peserta didik nyata datang dalam berbagai ukuran (Kater, 2004), P.E. sangat besar (Trout dan Kahan, 2008), dan mengajar peserta didik Kegemukan saat pembelajaran PJOK: strategi komprehensif untuk inklusi (Li, 2017).

C. Ketidakaktifan Fisik

Ketidakaktifan fisik adalah masalah kesehatan, masalah lingkungan, dan masalah emosional. Sebagai masalah kesehatan, sekarang kita tahu bahwa ketidakaktifan merupakan faktor penyebab peserta didik kelebihan berat badan dan obesitas. Peningkatan ketidakaktifan fisik telah dikaitkan dengan peningkatan waktu di depan layar (yaitu, waktu menonton televisi, *video game*, dan komputer) juga termasuk, peningkatan waktu duduk. Kurangnya bermain di luar ruangan, karena berbagai alasan termasuk lingkungan yang tidak aman, juga berkontribusi pada peningkatan ketidakaktifan fisik. Penelusuran melalui beberapa lingkungan memberikan visual yang sangat jelas tentang penurunan aktivitas jasmani peserta didik.

Ketidakaktifan fisik meningkat seiring bertambahnya usia, siswa perempuan kurang aktif dibandingkan siswa laki-laki. Peserta didik minoritas cenderung tidak aktif, dengan tingkat ketidakaktifan fisik tertinggi di antara wanita minoritas. Persentase ketidakaktifan minoritas perempuan secara fisik menjadi semakin kurang aktif saat mereka tumbuh menjadi remaja memiliki tingkat signifikansi klinis pada kesehatan masyarakat (Crespo, 2005). Percaya diri dan harga diri secara konsisten disebutkan sebagai prediktor penting dari aktivitas jasmani, atau kurangnya aktivitas, baik pada siswa laki-laki maupun perempuan, semakin penting saat peserta didik mencapai sekolah dasar atas. Percaya diri dikaitkan sebagai faktor pencegah terjadi obesitas dan depresi (Dunton, et al. 2006). Keyakinan pada faktor keturunan pribadi meningkatkan aktivitas, kurangnya kepercayaan menyebabkan kurangnya aktivitas, berkurangnya aktivitas dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Siklus negatifnya adalah sebagai berikut: ketidakaktifan menyebabkan lebih banyak ketidakaktifan, obesitas

dan penyakit degeneratif, rendah diri dan ketakutan akan kegagalan, hal semacam itu meningkatkan ketidakaktifan. Siklus positif sangat berbeda: aktivitas jasmani menyebabkan lebih banyak aktivitas, berfungsi sebagai pencegahan obesitas dan penyakit degeneratif, dan meningkatkan harga diri dan kesehatan emosional, serta kesehatan fisik.

Kenikmatan dan pengembangan keterampilan adalah dua faktor kunci yang diberikan oleh peserta didik dan remaja sebagai alasan untuk terlibat dalam dan mempertahankan program aktivitas jasmani (Bengoechea, et al. 2010; Gao, Lodewyk, dan Zhang, 2009; Lohman, Going, dan Metcalfe, 2004). Kompetensi yang dirasakan dari pengembangan keterampilan itu sangat memengaruhi partisipasi dalam Aktivitas jasmani (Davison, Downs, dan Birch, et al. 2006; Fairclough dan Stratton, 2006). Penting bagi kita sebagai guru untuk mengingat kata dirasakan. Peserta didik mungkin sangat mampu untuk berhasil berpartisipasi dalam berbagai kegiatan tetapi tidak melihat diri bahwa mereka memiliki keterampilan untuk sukses. Peserta didik yang sangat muda berpikir bahwa mereka sangat terampil, mampu menaklukkan panjat dinding tertinggi, menembak di ring basket tertinggi, dan tampil di level tertinggi dalam semua ukuran kemampuan fisik. Ketika peserta didik berkembang melalui sekolah dasar, persepsi ini mulai cocok dengan realitas kinerja dan perbandingan dengan orang lain, yang seringkali mengakibatkan penurunan kompetensi dan kepercayaan yang dirasakan yang mengarah pada penurunan kemauan untuk berpartisipasi dan penurunan kegembiraan dalam melakukan aktivitas. Tugas kita sebagai guru adalah menyediakan kegiatan yang sesuai dengan perkembangan, dalam “lingkungan belajar yang inklusif dan berbeda” (Dunton, et al. 2006) untuk memastikan kegembiraan, kepercayaan diri, dan kompetensi siswa dalam aktivitas jasmani.

D. Pedoman Untuk Aktivitas jasmani

Salah satu alat untuk memprediksi yang paling reliabel untuk aktivitas jasmani jangka panjang adalah kemampuan saat awal mendapatkan pengalaman aktivitas jasmani (Ennis, 2010). Remaja yang aktif secara teratur cenderung tetap aktif setelah dewasa, dan dengan demikian memiliki kesempatan yang lebih baik untuk menjadi orang dewasa yang sehat. Kegiatan itu harus sesuai secara perkembangan, menyenangkan, dan berkontribusi pada keterampilan siswa dalam kegiatan fisiknya. Rekomendasi untuk Aktivitas jasmani peserta didik termasuk dalam yang baru dirilis Panduan aktivitas jasmani, baris untuk orang Amerika (edisi ke-2) (USDHHS, 2018) dan termasuk 60 menit aktivitas jasmani aerobik intensitas sedang atau kuat setiap hari, aktivitas penguatan otot setidaknya tiga hari seminggu, dan aktivitas penguatan tulang setidaknya tiga hari seminggu.

Pedoman aktivitas jasmani didasarkan pada kebutuhan siswa dan karakteristik perkembangannya; pedoman fokus pada aktivitas jasmani yang sesuai dengan perkembangan, pengembangan keterampilan, dan kebugaran melalui aktivitas. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menyediakan alat, aktivitas jasmani menyediakan arena untuk perkembangan kesehatan dan kebugaran yang baik.

1. **Konsep utama dari Pedoman Aktivitas Jasmani adalah sebagai berikut:**
    - Peserta didik dan remaja harus memiliki 60 menit atau lebih Aktivitas jasmani setiap hari.
    - Aktivitas aerobik meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.
    - Aktivitas berat untuk peserta didik dilakukan dalam waktu singkat, terakumulasi sepanjang hari.
    - Aktivitas dengan intensitas yang kuat penting karena dapat meningkatkan perbaikan kebugaran kardiorespirasi.
    - Penguatan tulang sangat penting untuk peserta didik; mayoritas massa tulang mencapai puncak diperoleh saat akhir masa remaja.
    - Peserta didik tidak membutuhkan program penguatan otot formal, misalnya angkat beban.
    - Peserta didik yang melakukan aktivitas intensitas sedang akan melihat jantung mereka berdetak lebih cepat dari biasanya dan mereka bernapas lebih keras.
    - Peserta didik yang melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi akan merasakan jantung mereka berdetak lebih cepat dari biasanya, dan mereka akan bernapas lebih keras dari biasanya.
    - Ada berbagai aktivitas penting untuk mengurangi risiko overtraining atau cedera.
    - Aktivitas jasmani penting untuk peserta didik penyandang disabilitas; bila memungkinkan pedoman yang sama harus bertemu.

Gambar 28.1 Memberikan contoh aktivitas intensitas sedang dan kuat serta aktivitas penguatan otot dan tulang untuk peserta didik.

E. Jenis Aktivitas jasmani siswa

Aerobik Intensitas Sedang

– rekreasi aktif, seperti *hiking*, *skateboard*, sepatu roda
– bersepeda
– jalan cepat

Aerobik Intensitas Tinggi

– game aktif yang melibatkan berlari dan mengejar, seperti permainan menandai
– bersepeda
– tali lompat
– seni bela diri, seperti karate
– lari
– olahraga seperti sepak bola, hoki lapangan atau es, bola basket, renang, tenis
– bermain ski

Penguatan Otot

– game seperti gerak berirama tambang
– *push-up* yang dimodifikasi (dengan lutut di lantai)
– Latihan resistensi menggunakan beban tubuh atau pita resistensi
– memanjat tali atau pohon
– *sit-up (curl-up* atau *crunch)*
– Mengayunkan peralatan bermain/bar

Penguatan Tulang

– game seperti jungkat jungkit
– *hopping*, *skipping*, *jumping*
– lompat tali
– lari
– olahraga seperti senam, bola basket, bola voli, tenis

Sumber: U.S. Department of Health and Human Services, Physical activity guidelines for Americans (U.S Department of Healt and Human Services: 2008)

F. Program Aktivitas jasmani Sekolah Yang Komprehensif (CSPAP)

Dengan pentingnya aktivitas jasmani dan konsekuensi kesehatan dari aktivitas jasmani yang tidak aktif, para profesional secara aktif mencari cara untuk meningkatkan aktivitas jasmani dalam kehidupan peserta didik ke tingkat yang direkomendasikan yaitu 60 menit per hari. Secara realistis peserta didik tidak dapat memenuhi harapan ini selama Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan saja. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan pendekatan sistematis di mana sekolah menggunakan semua peluang untuk Aktivitas jasmani berbasis sekolah (SHAPE America, 2015). Program sebelum dan sesudah sekolah, di sekolah, dan di rumah sangat penting untuk keberhasilan mempromosikan aktivitas jasmani dikehidupan sehari-hari. Lee dan Solomon (2007) menyebutnya sebagai "pendekatan sekolah secara keseluruhan", yang melibatkan semua peserta didik di sekolah, terkhusus guru PJOK, guru kelas, dan orang tua terlibat dalam mengenalkan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menanggapi seruan untuk pendekatan sekolah yang menyeluruh, SHAPE America dan Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) (2013) telah memberikan pedoman untuk pembuatan program sekolah secara keseluruhan, menggunakan istilah Program Kegiatan Fisik Sekolah yang Komprehensif.

Dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang berkualitas dan program kegiatan jasmani sehari-hari baik di dalam maupun di luar sekolah, peserta didik dapat memenuhi rekomendasi kegiatan jasmani harian selama 60 menit atau lebih. Komitmen dari setiap orang peserta didik, orang tua, guru kelas, dan guru PJOK sangat penting untuk mencapai tujuan. Kita sebagai guru harus percaya bahwa kita dapat membuat perbedaan dalam kehidupan peserta didik dan bahwa kita dapat memiliki efek positif terhadap kemampuan peserta didik sekarang dan masa depan untuk mencapai dan memelihara aktivitas jasmani dan kesehatan yang baik.

1. Tujuan dari Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif

Dalam pernyataan mereka mengenai Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif, SHAPE America (2015, p. 3) mengidentifikasi bahwa tujuan dari program komprehensif adalah untuk:

- Menyediakan berbagai peluang Aktivitas jasmani sepanjang hari sekolah, dengan kondisi fisik berkualitas tinggi program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertindak sebagai dasar.
- Memberikan kesempatan kegiatan fisik baik sebelum maupun setelah sekolah, agar semua peserta didik dapat berperan serta dalam setidaknya 60 menit Aktivitas jasmani setiap hari.
- Menggabungkan kesempatan aktivitas jasmani untuk guru dan anggota staf, serta untuk keluarga.
- Mendorong dan memperkuat peluang aktivitas jasmani di masyarakat.
- Berkoordinasi di antara komponen Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif untuk memaksimalkan pemahaman, penerapan, dan praktik pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sehingga semua peserta didik dididik secara jasmani akan termotivasi untuk mengerjakan kegiatan jasmani selama seumur hidup.

2. Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif di Sekolah Dasar

Seperti apa Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif di sekolah dasar? Mengidentifikasi komponen dari program tersebut, Rink, Hall, dan Williams (2010; p. 78) menjelaskan elemen berikut:

- Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang berkualitas
- Peluang aktivitas jasmani sebelum, selama, dan setelah sekolah
- Istirahat setiap hari
- Kegiatan istirahat di kelas dan kesempatan untuk mempelajari materi akademik melalui gerakan
- Kolaborasi dengan program dan acara komunitas
- Partisipasi orang tua

G. Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Berkualitas.

Idealnya, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan dibutuhkan peserta didik setiap hari. Oleh karena itu, dapat memberikan jumlah aktivitas jasmani yang signifikan dari yang direkomendasikan untuk kegiatan harian peserta didik. Namun, ini bukanlah kenyataan di sebagian besar sekolah dan oleh karena itu, upaya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan harus dilengkapi dengan kesempatan aktivitas jasmani tambahan di dalam dan di luar sekolah. Singkatnya, program berkualitas menyediakan 150 menit Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan instruksional per minggu dan memberikan kesempatan belajar, dengan instruksi yang sesuai, materi yang bermakna dan menantang, dan program penilaian peserta didik (SHAPE America, 2010). Akhirnya, tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dasar adalah untuk mengajar peserta didik Keterampilan gerakan dasar, pengetahuan, dan menempatkan diri untuk aktif secara fisik.

Aktivitas jasmani sebelum, selama, dan sesudah sekolah. Program sebelum dan sesudah sekolah adalah cara efektif untuk memberikan kesempatan aktivitas jasmani tambahan. Program formal atau informal ini paling sering dilakukan oleh pendidik jasmani dan guru dan staf sekolah lainnya. Selain itu, mereka mungkin termasuk anggota komunitas serta relawan orang tua. Aktivitas klub, intramural, perjalanan aktif, dan olahraga remaja serta aktivitas jasmani lainnya adalah contoh ide sebelum, selama, dan setelah sekolah yang digunakan oleh banyak sekolah:

1. Aktivitas Klub

- Klub lompat tali yang diselenggarakan di berbagai tingkat minat dan Keterampilan. Klub-klub ini diurus secara penuh oleh partisipasi semua peserta didik, dibandingkan dengan tim lompat tali yang hanya dengan peserta didik terpilih.
- Klub joging /jalan kaki dengan menitikberatkan pada jogging atau jalan kaki jarak jauh, bukan lari umtuk kecepatan. Klub-klub ini dapat berfokus pada total jarak yang diselesaikan untuk setiap peserta didik, mencocokkan jarak dari teman/orang tua/sukarelawan komunitas di jalur menanjak, atau berjalan/joging melintasi negara bagian.

2. Intramurals

- Program intramural memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mempraktikkan keterampilan gerakan dasar yang dipelajari dalam PJOK. Perencanaan intramural harus diinformasikan dari minat peserta didik. Pertimbangkan untuk mensurvei peserta didik Anda untuk mengetahui kegiatan apa yang ingin mereka ikuti dan pastikan untuk memasukkan ide-ide yang tidak hanya berfokus pada olahraga, termasuk pilihan untuk bermain bebas dan kegiatan instruksional. Pilihan aktivitas jasmani mungkin termasuk olahraga (misalnya, sepak bola, bola voli), aktivitas seumur hidup (misal, berjalan), dan kelas atau pelajaran (misal, gerak berirama atau senam)

3. Aktivitas yang Aktif

Penurunan aktivitas jasmani yang dicatat dalam bab ini sebagian merupakan masalah lingkungan. Kami melihat kurangnya ruang bermain, masalah keamanan untuk peserta didik saat bermain, lebih sedikit siswa yang mengendarai sepeda atau berjalan kaki ke sekolah, dan lebih sedikit sekolah di lingkungan sekitar yang dapat dicapai oleh peserta didik dengan berjalan kaki. Mendorong aktivitas aktif dengan berjalan kaki dan/atau bersepeda ke sekolah adalah strategi lain untuk mendorong aktivitas jasmani pada peserta didik.

H. Olahraga Remaja dan Aktivitas Jasmani Lainnya

Program berbasis masyarakat ini disediakan di sekolah-sekolah dan mencakup pengalaman kegiatan fisik yang terorganisir di lingkungan yang kompetitif dan nonkompetitif. Berbagai olahraga, senam, pemandu sorak, dan gerak ritmik yang sesuai dengan perkembangan perkembangan siswa dapat ditawarkan sebelum atau setelah sekolah. Organisasi komunitas seperti komunitas pecinta olahraga, taman dan tempat rekreasi, dan komunitas siswa laki-laki dan perempuan biasanya menjadi fasilitas berbasis sekolah.

1. Istirahat Harian.

Istirahat menawarkan kesempatan yang sangat baik untuk membantu peserta didik menemukan aktivitas jasmani yang menyenangkan untuk meningkatkan motivasi mereka dan terlibat dalam lebih banyak gerakan. Oleh karena itu, sekolah memiliki kewajiban untuk menyediakan waktu istirahat harian serta mampu menyediakan peralatan permanen dan manipulatif serta ruang bermain yang aman dan memadai. Penting untuk dicatat bahwa jam istirahat tidak boleh menggantikan jam pelajaran PJOK. Sebaliknya, istirahat harus diarahkan dan disediakan untuk peserta didik istirahat yang tidak terstruktur. Rekomendasi untuk jam istirahat yaitu menggunakan strategi untuk mendorong siswa menjadi aktif, menjadwalkan istirahat dengan cermat, mengajar peserta didik permainan ditempat bermain, dan menunjuk peralatan dan area bermain untuk digunakan selama istirahat (Rink, et al. 2010). Sebagai tambahan, mempromosikan otonomi yang berhubungan dengan aktivitas jasmani peserta didik (yaitu, memberikan pilihan tentang sifat dan jenis aktivitas), kompetensi (yaitu, menyajikan tugas yang bervariasi dalam kesulitan sehingga peserta didik dapat berhasil), dan keterkaitan (yaitu, menyediakan peluang sosial dalam lingkungan fisik dan emosional yang aman) telah diidentifikasi sebagai elemen penting dalam membuat siswa aktif selama jam istirahat (Stellino dan Sinclair, 2008).

2. Aktivitas jasmani di luar PJOK

- Program kegiatan Pra-sekolah
- Malam Pendidikan Kesehatan dan Hiburan Keluarga
- Program gerak berirama pra-sekolah
- Program olahraga masyarakat untuk peserta didik, keluarga, orang penting, dan teman-teman

- Kalender latihan kebugaran
- komunitas lari/jalan saat istirahat
- permainan noneliminasi, pilihan aktivitas jasmani saat istirahat
- Gerakan yang terintegrasi/kegiatan akademis
- Istirahat kegiatan kelas

C. Istirahat di Kelas dan Peluang Gerakan untuk Mengajar Materi Akademis

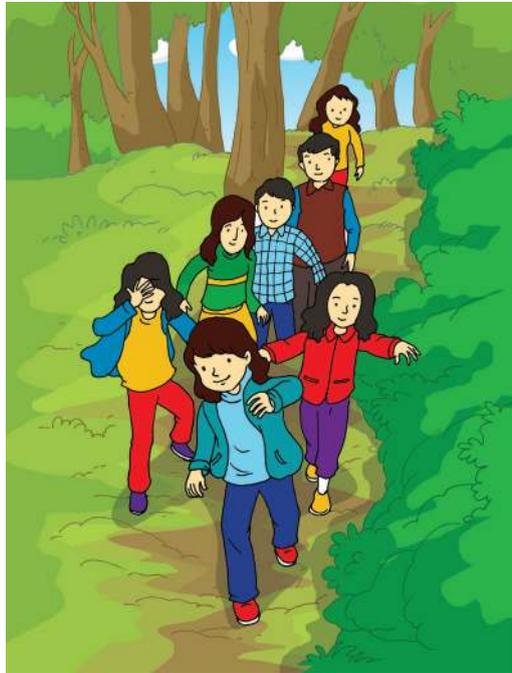
Rekomendasi aktivitas jasmani 60 menit per hari bersifat kumulatif dan tidak dapat diselesaikan dalam sesi aktivitas jasmani yang diperpanjang. Sebaliknya, rekomendasinya adalah untuk perlakuan yang singkat dari beberapa jeda aktivitas. Jeda istirahat aktivitas kelas hanya itu, istirahat aktivitas singkat yang berupa transisi antara materi pelajaran, istirahat, dan penggunaan aktivitas jasmani untuk mengajar materi akademik (Rink, et al. 2010). Sehubungan dengan dampak jeda aktivitas, penelitian menunjukkan bahwa manfaat mencakup perolehan kebugaran, rentang perhatian yang lebih baik, dan tingkat aktivitas jasmani yang meningkat (Erwin, et al. 2009; Erwin, et al. 2011). Contoh istirahat dengan aktivitas termasuk berjalan saat istirahat, permainan, dan gerak ritmik sederhana (Rink, et al. 2010). Selanjutnya, memadukan gerakan ke dalam pelajaran sesekali dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan pembelajaran di kelas serta kesempatan untuk melakukan aktivitas jasmani.

1. Program dan Acara Komunitas

Komponen kunci Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif adalah membangun hubungan dengan masyarakat untuk bekerja sama mengatasi ketidakaktifan fisik peserta didik dan orang dewasa. Kenyataannya, bagaimanapun, bahwa kebanyakan sekolah beroperasi secara independen dari apa yang terjadi di sekitar mereka. Oleh karena itu, sekolah harus menyadari program dan acara komunitas dan menjadi bagian dari inisiatif ini jika memungkinkan, yang melibatkan siswa dan keluarganya. Contohnya termasuk kegiatan hari Sabtu seperti "Bermain di Taman," yang mengundang peserta didik untuk membawa serta anjing mereka untuk kegiatan tersebut. Kemungkinan lain termasuk berjalan aktif ke taman, pusat bowling, dan jalur hiking. Kesempatan rekreasi komunitas mendorong peserta didik dan orang dewasa untuk bermain bersama-sama dalam lingkungan yang aman secara emosional dan memupuk kepercayaan dan kompetensi

2. Bekerja dengan orang tua

Beberapa hal dari kesempatan aktivitas jasmani yang disebutkan sebelumnya (yaitu, klub kebugaran, aktivitas jasmani, dan taman bermain) memberikan aktivitas jasmani tambahan untuk peserta didik dan melibatkan keluarga mereka dalam aktivitas jasmani. Sistem penghargaan seringkali memberikan poin ganda untuk partisipasi orang tua. Aktivitas jasmani keluarga di malam hari, pusat kebugaran, dan pemeriksaan kebugaran/kesehatan menyatukan keluarga untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, serta mempelajari informasi terkini tentang aktivitas jasmani, kebugaran, gizi, dan kesehatan yang baik. Orang tua juga dapat dilibatkan

dengan menggunakan kalender aktivitas jasmani (https://www.shapeamerica.org/publications/ resource / teachingtools / teachertoolbox / aktivitascalendars.aspx) serta memberikan pekerjaan rumah aktif yang membutuhkan Aktivitas jasmani di luar kelas. Keterlibatan orang tua, pilihan aktivitas, dan dorongan partisipasi ekstrakurikuler adalah karakteristik pekerjaan rumah aktif

Gambar 28.2. Sekelompok siswa sedang melakukan aktivitas kebugaran jasmani

J. Aktivitas jasmani untuk melatih kebugaran dan kesehatan

Orang tua adalah pengaruh nomor satu dalam kehidupan siswa usia sekolah dasar. Keterlibatan orang tua mungkin merupakan cara terbaik untuk membangun kebiasaan dan menanamkan pentingnya aktivitas jasmani untuk kesehatan yang baik.

1. CSPAP: Siapa Yang Bertanggung Jawab?

Sekolah secara ideal diposisikan untuk memengaruhi kesehatan siswa melalui partisipasi aktivitas jasmani karena sekolah adalah tempat sebagian besar siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di luar rumah (SHAPE America, 2015). Oleh karena itu, tanggung jawab menyeluruh ada pada sekolah untuk bekerjasama dengan peserta didik kecil yang membentuk kebiasaan yang akan tetap mereka lakukan seumur hidup. Sementara semua orang di sekolah perlu bersatu dengan tujuan memberikan aktivitas jasmani sehari-hari untuk semua siswa, guru PJOK yang akan memimpin dalam merancang dan/atau mengoordinasikan upaya CSPAP. Guru PJOK adalah ahli di sekolah dan dengan demikian menjadi "Direktur Kegiatan Fisik" sekolah serta guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, merancang program kegiatan jasmani yang komprehensif baik di dalam maupun di luar hari sekolah. Guru PJOK, dengan dukungan administrasi, akan melibatkan orang lain dalam Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif. Faktanya, dewan kesehatan

sekolah diberi mandat oleh pemerintah federal untuk memainkan peran penting dalam Program Aktivitas Jasmani yang Komprehensif, dan direktur aktivitas jasmani memainkan peran koordinasi utama (Rink, et al. 2010). Peran dewan kesehatan sekolah dan kebugaran untuk peserta didik akan dibahas di bagian kesehatan nanti di bab ini. Guru kelas juga terlibat langsung melalui interaksi mereka dengan peserta didik di kelas dan jam istirahat. Terakhir, orang tua dan relawan komunitas memainkan peran pengawasan saat dibutuhkan.

Gambar 28.3 Meningkatkan kebugaran dengan permainan

2. Sekolah Aktif

Dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai aktivitas jasmani dan sekolah yang berkomitmen untuk memenuhi persyaratan aktivitas jasmani yang direkomendasikan guna kesehatan yang lebih baik, sekolah dapat menjadi "sekolah aktif" yang dirancang untuk memaksimalkan kesempatan berbasis sekolah untuk memperkuat relevansi nilai kegiatan jasmani dan aktivitas jasmani bagi semua siswa (Fox, Cooper, dan McKenna, 2005). Kami sebagai guru PJOK, bekerja sama dengan guru kelas, orang tua, dan tokoh masyarakat, dapat merancang dan mempromosikan sekolah sebagai sekolah aktif dengan strategi berikut:

- Kembangkan "rute yang aman" untuk berjalan kaki dan bersepeda ke sekolah.
- Kembangkan dan pelihara taman bermain yang aman dan sesuai perkembangan di sekolah dan di masyarakat.
- Izin akses ke gedung olahraga dan taman bermain sekolah setelah jam sekolah dan pada akhir pekan.
- Bekerja dengan guru kelas untuk memasukkan aktivitas jasmani pada saat istirahat di siang hari dan saat pembelajaran "aktif".
- Tandai permukaan beraspal yang ada diluar ruangan untuk bermain *game*.
- Mengadopsi kebijakan istirahat harian untuk semua siswa (CDC dan SHAPE America, 2017)

- Mempromosikan nilai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan pengaruh kegiatan jasmani di setiap buletin sekolah.
- Memastikan permainan yang dimainkan aman selama jam istirahat, baik secara fisik maupun emosional
- Memperkenalkan sekolah sebagai sekolah yang sehat, aktif dan aman.

Thomas Jefferson memperkenalkan pedometer ke Amerika. Mereka masuk ke pasar komersial di Jepang pada tahun 1965 dengan nama manpo-meter (manpo dalam bahasa Jepang berarti 10.000 langkah). - Hatano dan Tudor Locke (2001)

K. Teknologi dalam Pendidikan Kebugaran / Kesehatan

Dunia teknologi yang berhubungan dengan pendidikan kebugaran/kesehatan telah menjadi terkenal dalam beberapa tahun terakhir. Teknologi kebugaran sekarang mencakup portofolio elektronik, pelacak aktivitas, dan monitor detak jantung untuk peserta didik sekolah dasar atas, peralatan untuk laboratorium kebugaran/kesehatan, permainan video interaktif, penyimpanan dan analisis data kebugaran untuk peserta didik dan guru, dan banyak informasi melalui internet. Anggota klub *joging*/jalan-jalan sekarang dapat terhubung dengan peserta didik lain di seluruh dunia untuk memetakan jarak tempuh dan membandingkan dengan petualangan mereka. daftar sumber daya internet hampir tidak terbatas mengenai kebugaran, nutrisi, dan bidang kesehatan lainnya. kami mendorong Anda sebagai guru PJOK untuk mengeksplorasi penggunaan teknologi dalam pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Namun, kami memperingatkan Anda untuk menggunakan teknologi untuk meningkatkan program PJOK Anda, bukan sebagai pengganti pengajaran yang berkualitas.

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021**
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Mengajarkan Gerak Berirama

Bagi peserta didik, gerak berirama sama alami dengan udara yang mereka hirup. Mereka melompat dan lompat, mereka berayun dan bergoyang. Mereka pindah dengan ritme mereka, tidak perlu musik. Gerak ritmik dapat memberikan kesenangan, manfaat kesehatan, dan kesempatan untuk interaksi sosial bagi segala usia. Namun banyak guru yang ragu untuk memasukkan gerak berirama dalam PJOK. Entah bagaimana dalam proses menjadi dewasa, cinta alamiah akan gerakan bebas bisa hilang. Gerak ritmik memungkinkan kita untuk terhubung kembali dengan “siswa di dalam diri kita”.

A. Tujuan Gerak Berirama di Sekolah Dasar

Salah satu kunci untuk memberikan pengalaman gerak berirama yang sukses kepada peserta didik adalah mengembangkan pemahaman tentang gerak berirama dan tujuannya dalam sebuah program pendidikan. Pengalaman gerak berirama di kelas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dirancang untuk memberi peserta didik:

- Pengantar untuk menggunakan tubuh dan imajinasi mereka untuk mengekspresikan perasaan.

KETERAMPILAN GERAK

- Kemampuan untuk menafsirkan dan bergerak ke ritme yang berbeda.
- Kenikmatan dan apresiasi gerak berirama.
- Cara lain untuk mengembangkan keterampilan gerakan dasar dan menerapkan konsep gerakan.
- Kesempatan untuk menggunakan keterampilan berpikir kritis tingkat tinggi.

1. Isi dari Gerak ritmik

Kerangka gerak yang menggambarkan interaksi tema keterampilan dan konsep gerak digunakan sebagai landasan pengalaman gerak berirama bagi peserta didik. keterampilan lokomotor dalam tema keterampilan berpindah tempat (berjalan, meluncur, melompat, melompat, melompat, dan berlari kencang), keterampilan nonmanipulatif dalam menyeimbangkan, mentransfer beban, melompat, dan mendarat, dan tindakan meregangkan, menggulung, membengkokkan, memutar, dan berbelok semuanya digunakan dalam gerak ritmik. Semua konsep gerakan digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk bergerak dalam berbagai pengalaman gerak berirama. Pengalaman gerak berirama untuk peserta didik dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis: pra-rancangan dan rancangan siswa.

2. Pengalaman Gerak Berirama Pra-desain

Pengalaman gerak berirama pradesain meliputi pengalaman ritmis dan gerak ritmik budaya di mana komposisi gerak ritmik sudah diatur atau guru memodifikasi pengalaman ritmis atau gerak ritmik. Pengalaman ritmis memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak ke ritme yang berbeda dan mengembangkan kemampuan memahami ketukan. Kolaborasi dengan guru musik akan sangat meningkatkan pengembangan kompetensi ketukan *(beat)* pada siswa. Dalam gerak berirama, peserta didik diajari tentang gerak ritmik yang menjadi bagian dari warisan budaya masyarakat. Banyak dari gerak ritmik ini telah diajarkan selama bertahun-tahun dan diwariskan dari generasi ke generasi. Lainnya saat ini sedang dikembangkan.

3. Pengalaman Ritmis

Pengalaman berirama untuk peserta didik dirancang untuk membantu mereka menjadi kompeten dan percaya diri dalam mengenali dan bergerak mengikuti ritme. Irama didefinisikan sebagai pola gerakan atau suara berulang yang kuat dan teratur yang mencakup ketukan dan tempo. Irama adalah bagian dari gerakan sehari-hari. Peserta didik kecil berjalan, melompat, dan berjingkat mengikuti ritme internal mereka, kemudian menanggapi irama dan tempo irama eksternal. Pengalaman ritmis awal dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dipilih untuk membangun ritme natural siswa dan untuk memperkuat konsep serta tema gerakan yang telah dipelajari peserta didik. Misalnya, setelah mengalami gerakan lokomotor secara bebas dengan tempo mereka sendiri, peserta didik mungkin diminta untuk berjalan tiga ketukan dalam satu arah dan mengubah arah pada ketukan keempat. Dalam kombinasi keterampilan (berjalan) dan konsep gerakan (arah), peserta didik sekarang mencocokkan tempo gerakan mereka dengan yang dipaksakan oleh ketukan eksternal.

Peserta didik mungkin menggemakan irama dengan menggerakkan bagian tubuh atau mengayunkan seluruh tubuh dengan tempo cepat atau lambat agar sesuai dengan hitungan guru. Menggerakkan bagian tubuh ditempat dengan iringan irama, meningkatkan kesadaran ritme dan kompetensi ketukan siswa. Setelah peserta didik dapat pindah ke ketukan eksternal yang dipaksakan oleh suara guru atau instrumen sederhana (misalnya, *drum*, *shaker*, *clacker*, Gambar 29.1), musik dapat diperkenalkan. Musik harus memiliki ketukan yang mantap. Meskipun memberikan irama untuk gerakan, musik harus mengiringi, bukan mendominasi, gerakan peserta didik.

Gambar 29.1 Cara mudah membuat instrumen ritme

B. Peserta didik ini Menikmati Ritme yang Serasi

Gambar 29.2. Peserta didik menikmati irama musik

1. Pengalaman Ritmik Kreatif

Materi pengalaman ritme kreatif yaitu berpusat di sekitar perpindahan ke ritme sendiri dengan ekspresi yang kreatif. Untuk pengalaman ritme kreatif awal, kami tidak mementingkan akurasi ritme gerakan. Tidak ada tanggapan yang salah, setiap siswa bergerak ke ritme internalnya. Ketika pertama kali diperkenalkan pada pengalaman ritmis dan gerak ritmik, banyak siswa khawatir bahwa respons mereka akan salah, bahwa gerakan mereka tidak sesuai dengan ketukan yang dipaksakan oleh instrumen ritme atau musik. Oleh karena itu, mereka ragu-ragu untuk berpartisipasi dalam pengalaman gerak berirama. Tujuan kami adalah agar setiap siswa merasa nyaman saat menjelajahi ritme dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Ketika peserta didik merasa nyaman menjelajahi ritme, mereka kemudian diperkenalkan dengan pengaturan waktu gerakan, ketukan instrumen atau musik. Mengikuti eksplorasi ritme dan pengalaman ritme yang dirancang oleh guru, kami melanjutkan ke pengalaman ritme yang dirancang oleh peserta didik yang melibatkan peserta didik sendirian, dengan pasangan, atau dalam kelompok, merancang alur gerakan dengan iringan ritme. Iringan ini bisa berupa suara manusia/*rap*, *hand jive* (pola gerakan tangan dan tepuk tangan di berbagai bagian tubuh), instrumen ritme, atau musik. Alur gerakan ritmis mungkin tanpa iringan, seperti alur gerakan menggiring bola atau lompat tali (lihat Apendiks 29A untuk pengalaman belajar ritmis) dari pengalaman ritme yang dirancang sebelumnya hingga yang dirancang untuk peserta didik saat mereka menciptakan alur gerakan baru. Mereka menggabungkan berbagai kualitas dan pola gerakan dengan keterampilan manipulatif mereka misalnya, pola lantai, arah, level, frase, dan variasi ritme, seperti waktu ganda, waktu paruh, dan seterusnya.

Tabel 29.1 Gambaran Umum Isi dan Dasar Pemikiran Mengajarkan Gerak Berirama Kreatif kepada Siswa

Kami ingin peserta didik memperoleh	• Suatu kemampuan untuk menggunakan tubuhnya yang dimaksud dalam mengungkapkan ekspresi • Rasa kepuasan diri yang dapat diperoleh melalui gerakan yang ekspresif • Dapat menikmati dan mengapresiasi sebuah gerak ritmik • Suatu kemampuan untuk menginterpretasi dan mempelajari irama yang lain
Dengan mempelajari kosakata gerakan	• Konsep pergerakan • Kesadaran ruang • Usaha • Hubungan

	• Tema kemampuan • Lokomotor • Tidak memanipulasi
Yang dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi dan pikiran seperti	• Persahabatan • Kehangatan • Kemarahan • Tidak bahagia • Perdamaian • Permusuhan • Kegembiraan • Kepuasan • Keselarasan
Yang disimulasikan oleh katalisator seperti	• Suara • Musik • Puisi • Seni • Sejarah • Film • Pengalaman pribadi

C. Mengajar Pra-Rancangan dan Rancangan gerak berirama untuk Siswa

1. Mengajar gerak berirama Pra-Rancangan

Pengalaman ritmis untuk peserta didik mencakup rangkaian gerakan di mana peserta didik bergerak dari ritme internal menuju alur gerakan di mana peserta didik bergerak ke ritme eksternal. Ketika siswa melakukan ritme pertamanya dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru memberikan umpan balik kepada setiap siswa untuk membangun kenyamanan dalam bergerak, tanpa terlalu mementingkan hentakan gerakan. Ketika peserta didik berkembang mendapatkan pengalaman dengan ritme eksternal, peran guru membantu setiap siswa merespons dengan benar pada ketukan tertentu. Kami telah menemukan bahwa ketukan yang stabil dengan ritme 4/4 adalah yang paling mudah dipahami oleh peserta didik, itu sekarang menjadi ritme eksternal yang ditetapkan oleh guru. Saat peserta didik merespons dengan tepukan tangan atau paha, bentak, hentakan, dan seterusnya, mereka mulai mencapai kompetensi ketukan dan siap menambahkan lokomotor serta gerakan manipulatif untuk mencocokkan dengan irama.

2. Mengajar gerak berirama budaya pra-rancangan

Sebelum mempelajari bentuk-bentuk gerak ritmik terstruktur (pradesain), peserta didik membutuhkan pengalaman dalam gerakan lokomotor dan respons terhadap

KETERAMPILAN GERAK

ritme. Mereka membutuhkan pemahaman fungsional tentang konsep gerakan serta tindakan menekuk, meregangkan, menggulung, dan memutar. Peserta didik pertama-tama dibimbing untuk mengeksplorasi gerakan-gerakan gerak ritmik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya dalam diri mereka sendiri sebelum mereka diminta untuk bergerak dalam formasi lingkaran, kotak, atau garis yang telah ditetapkan.

3. Mengajar gerak berirama yang dirancang untuk Siswa

Pada tahap awal peserta didik mempelajari ritme, gerakan ritmis pradesain dan gerakan ritmis yang dirancang siswa disatukan. Seperti disebutkan sebelumnya, begitu siswa sudah yakin untuk bergerak sesuai ritme internal mereka, guru mulai memperkenalkan ritme eksternal. Tanggapan dari siswa mengikuti ketukan yang diajarkan oleh guru secara lisan, dengan instrumen atau dengan musik. Seperti halnya ritme yang telah didesain sebelumnya, ketukan yang stabil dengan ritme 4/4 adalah yang paling mudah dipahami oleh peserta didik dengan kompeten dan percaya diri.

Cara yang baik bagi peserta didik untuk mengeksplorasi ritme sambil menambah kreativitas pada tingkat kontrol adalah melalui penggunaan rangkaian gerakan ritmis. Contoh berikut melibatkan guru menggunakan drum atau pengiring musik lainnya untuk melakukan 4/4 hitungan secara terus menerus. Setiap gerakan dalam urutan dilakukan selama empat hitungan. Berjalan, belok, regangkan lebar, tutup ke lantai, naik. Ulangi semua hal di atas dengan urutan yang sama sampai hafal

Tantangan ritme kreatif berlanjut saat guru meminta peserta didik mengulang urutan di atas dengan salah satu atau semua konsep gerakan berikut:

- Gerak lambat
- Gerak cepat
- Gerakan besar
- Gerakan kecil
- Kekuatan ringan
- Kekuatan yang kuat
- Terikat, tersentak
- Bebas dan mengalir dengan anggun

Peserta didik yang sudah ditingkat mampu dan cakap diminta untuk membuat koreografi urutan gerakan ritmis mereka sendiri setelah meninjau urutan yang mirip dengan urutan di atas. Peserta didik diinstruksikan untuk memasukkan satu bentuk, satu keterampilan lokomotor, satu gerakan nonmanipulatif, beberapa jenis belokan, dan satu perubahan tingkatan. Kami telah mendapati guru yang menentukan irama dan jumlah urutan/frasa yang akan dimasukkan dalam alur gerakan dan memberikan kerangka tugas di mana peserta didik merancang alur gerakan ritme mereka dengan paling baik. Setelah membuat dan menulis alur

gerakan mereka, setiap peserta didik dipasangkan dengan peserta didik lainnya. Mereka kemudian saling mempelajari urutan masing-masing.

4. Mengajar gerak berirama kreatif

Pengalaman awal dalam gerak ritmik kreatif mungkin sesederhana bentuk dan tindakan yang dibimbing oleh guru urutan untuk mengekspresikan pandangan siswa tentang gerakan gerak ritmik. Pengalaman awal ini mungkin berpusat di sekitar sedikit kata yang menimbulkan kreativitas gerakan atau cerita yang dibacakan atau diucapkan oleh guru yang ditanggapi oleh peserta didik. Dalam *Dance of Colours (Holt/Hale dan Hall, 2016)*, peserta didik kecil akan merespon warna merah dengan bentuk dan aksi bola bermain yang memantul, mesin api yang bergerak sangat cepat, dll. Peserta didik kecil masih berada di dasar tahap perkembangan siswa, gerak ritmik mereka mencerminkan tahap perkembangan itu. Pengajaran gerak berirama kreatif pada tingkat pra-kontrol akan sangat berfokus pada pertanyaan terbuka dan pernyataan "Tunjukkan", yang menggambarkan dan menunjukkan interpretasi setiap siswa. Mesin, bunga, dan kepingan salju menjadi hidup sebagai siswa kecil.

D. Pelajar yang Ragu-Ragu

Dalam hal gerak berirama, beberapa peserta didik yang lebih tua mungkin enggan untuk berpartisipasi. Yang berikut mungkin bermanfaat untuk mendorong peserta didik tersebut:

- Menjadi antusias. Sikap seorang peserta didik dapat dipengaruhi oleh sikap Anda.
- Berikan suasana "coba lagi" yang positif dalam gerak ritmik yang telah ditentukan sebelumnya sambil memuji upaya mereka.
- Dalam gerak ritmik yang dirancang untuk peserta didik, ingatlah bahwa kreativitas diutamakan, instruksi dari guru mungkin akan membatasi aspek kreatif.
- Mintalah peserta didik untuk membuat jurnal tentang pengalaman gerak berirama mereka. Ungkapan peserta didik mungkin berbeda bila tanpa kehadiran rekan.
- Mulailah dengan gerak ritmik yang Anda yakini akan disukai peserta didik dan dapat dipelajari dengan mudah. Saat keyakinan mereka meningkat, begitu pula kompleksitas pengalaman gerak berirama mereka.

E. Gagasan Akhir

1. Gerak berirama dan kebugaran

Setelah peserta didik mempelajari gerak ritmik pradesain, mereka dapat menampilkan gerak ritmik tersebut selama musik dimainkan. Sebagian besar gerak ritmik pradesain berlangsung selama dua hingga empat menit dan sangat aerobik. Gerak ritmik ini kemudian dapat digunakan untuk pemanasan, sebagai aktivitas instan, atau dibagikan dengan guru kelas untuk digunakan sebagai aktivitas selama istirahat pada siang hari. Gerak ritmik melampaui daya tahan kardiorespirasi, gerakan gerak berirama berkontribusi pada pengembangan keseimbangan, kekuatan, dan fleksibilitas.

2. Gerak ritmik dan domain afektif

Kegiatan gerak berirama dan ritme memberikan lingkungan yang baik untuk mendorong interaksi sosial yang positif dan menghargai perbedaan di antara orang-orang. Sebagai siswa muda berpartisipasi secara aktif dalam gerak ritmik dari budaya yang berbeda, dapat memperluas pemahaman mereka tentang orang lain dan memperluas dunia budaya mereka. Saat mereka bekerja sama dalam menciptakan rangkaian gerak ritmik dan alur gerakan ritmis, mereka mengembangkan keterampilan kooperatif dan menghormati orang lain. Perilaku sosial yang bertanggung jawab, pemahaman dan rasa hormat terhadap orang lain, dan interaksi sosial yang positif penting bagi semua siswa (SHAPE America, 2014).

Gerak gerak berirama kreatif bisa menjadi jalan bagi seorang siswa untuk mendapatkan pemahaman diri dan nilai-nilai pribadi. Melalui eksplorasi ide, perasaan, dan emosi dan kemudian berbagi dengan orang lain, pengalaman pembelajaran gerak berirama kreatif membantu mengembangkan imajinasi, pemikiran kreatif, dan harga diri. Dunia di mana banyak siswa mengalami kehidupan yang bermasalah, gerak ritmik kreatif mungkin merupakan kesempatan untuk membantu mereka melepaskan emosi dan mengatasi masalah dunia mereka. Tujuan kami dalam gerak berirama dengan ritme adalah sama seperti di semua bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yaitu untuk membantu setiap siswa dalam mengembangkan keterampilan, kepercayaan diri, dan kesenangan seumur hidup untuk berpartisipasi dalam lingkungan gerakan yang kaya.

F. Lampiran Alur gerakan Ritmik

Keterampilan gerak: Pada akhir fase ini peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas olahraga air (kondisional).

Capaian Pembelajaran: Aktivitas Gerak Berirama

Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Gerak ritmik ular-ularan persahabatan lingkungan

Keterampilan dan konsep: lompatan, berlari dengan cepat, bergeser ke samping, loncat, berputar, bertingkat, jalan kecil,

Peralatan yang dibutuhkan: ular-ularan dengan empat warna yang berbeda (contoh : pita, pita survei, kertas warna). Bagikan ular-ularan pada setiap siswa yang kira-kira jumlah sama pada setiap warna.

Pengantar : informasikan kepada peserta didik-peserta didik apabila hari tersebut akan diadakan sebuah gerak ritmik tentang persahabatan yang ada di lingkungan

Eksplorasi : (bimbing peserta didik dengan beberapa tugas berikut)

- Sediakan ruangan yang cukup untuk jalur pita melengkung di udara
- Gerakkan pita mengelilingi tubuh anda ke depan dan kebelakang tubuh anda seperti anda mengeksplorasi berjalan melengkung
- Buatlah pergerakan yang besar dan kecil
- Buat jalur melengkung secara lambat dan cepat
- Sekarang, bergeraklah dalam ruangan bebas/luas, melompatlah saat anda membuat jalur melengkung. Cobalah untuk melakukan secara cepat, lalu bergeser kesamping
- Pengembangan bagian dari gerak ritmik: akan disajikan pergerakan yang spesifik yang akan menjadi bagian dari sebuah gerak ritmik. Bimbing peserta didik dengan cara mengikuti tahapan praktik ini.
- Putarkan dengan membentuk lingkaran pita yang telah anda buat
- Sekarang, cobalah untuk melompat dan berputar. Anda dapat melakukannya dengan melompat secara penuh atau hanya sebagian. Ingatlah untuk membelit lutut anda dan pastikan permukaan tanah aman untuk kaki anda.
- Untuk putaran ke tiga, jaga satu kaki tetap diam dan buat bentuk besar. Jaga satu kaki agar tetap diam dan buatlah bentuk besar, berputarlah membentuk lingkaran. Ingatlah untuk menggunakan pita yang anda buat.
- Putaran terakhir lakukan dengan perlahan, dan anda akan mengubah tingkatan putaran anda. Pita yang anda gunakan juga akan berubah tingkatan
- Luangkan waktu beberapa menit dan latihanlah untuk keempat putaran
- Sekarang anda telah mengetahui semua putaran, kita akan menambah kemampuan lokomotor yang berbeda. Lompatlah pada ruangan terbuka umum sebanyak empat kali dan kemudan berhenti dan lakukan putaran pertama. Coba berlali cepat empat kali dan putaran yang lain. Bergeserlah ke samping empat kali dan lakukan putaran ketiga. Loncatlah dengan satu kali sebanyak empat kali dan coba putaran terakhir. (anda dapat mengarahkan atau mempersilahkan peserta didik untuk memilih satu setiap waktu)
- Tahap terakhir adalah melempar pita ke atas dan membiarkannya terjatuh di atas lantai. Cobalah melakukan hal tersebut dalam beberapa kali waktu. Pita yang anda gunakan mungkin memelintir, membengkok, atau lurus. Tubuh anda akan berbentuk sama saat anda terlentang di lantai bersebelahan dengan pita.

Gerak Berirama : Bimbing murid-murid saat melakukan gerak berirama. Mereka biasanya senang melakukannya beberapa kali.

- Formasi awalan : peserta didik dibagi ke dalam empat kelompok berdasarkan warna pada keempat sudut ruangan. Mereka yang memiliki pita berwarna merah berada pada sudut merah, pita kuning berada disudut kuning (di tengah sedikit ke kanan dari sudut merah), pita biru berada di sudut biru (diagonal melewati sudut merah), dan pita hijau pada sudut hijau (diagonal melewati sudut kuning).

- Ceritakan tentang gerak berirama lingkungan persahabatan dan sediakan arahan pada setiap bagiannya. Aktivitas dimulai dengan setiap kelompok berlari cepat menuju tengah ruangan dan menunjukkan giliran mereka. Panggil satu kempok untuk dengan cepat menuju ke tengah ruangan dan lakukan giliran mereka sebelum kembali ke sudut mereka masing-masing.
- Kelompok merah dengan cepat dan menampilkan sebuah gerakan memutar dengan pita sebelum kembali ke sudut mereka.
- Kelompok kuning mengulangi yang dilakukan kelompok merah dengan ditambah lompatan.
- Kelompok biru selanjutnya disertai dengan putaran bentuk lebar.
- Terakhir, kelompok hijau dengan cepat menuju bagian tengah dan menampilkan dengan perlahan merubah tingkatan putaran sebelum kembali kebagian sudut mereka.
- Dengan tiba-tiba kelompok merah memutuskan untuk mengetahui sudut kelompok biru (yang letaknya diagonal dengan sudut merah). Anehnya, pada saat yang bersamaan, kelompok biru tercengang dengan apa yang dilakukan kelompok merah. Kedua kelompok bergerak ke samping dan berpindah tempat. Mereka melambaikan pita mereka satu sama lain saat mereka lewat.
- Kemudian, kelompok hijau dan kuning ingin menjelajahi satu sama lain. Mereka masing-masing menuju ke sudut yang berlawanan dan melambaikan pita mereka saat mereka lewat.
- Selanjutnya, kelompok merah dan biru memutuskan untuk kembali ke sudutnya masing-masing melewati jalan mereka, melambaikan pita kembali seperti saat mereka lewat. Kelompok kuning dan hijau juga melakukan hal yang sama ketika kembali ke sudutnya masing-masing.
- Sudut merah memutuskan hal ini akan lebih seru jika diadakan pesta besar antar lingkungan. Dua orang dari kelompok merah memimpin kelompok merah sedangkan yang lain melompat ke sudut kuning dan melambai ke mereka seraya berkata (bergabung dengan kami untuk mengadakan pesta). Kedua kelompok yang telah menyatu tersebut melompat ke sudut biru dan mengundang mereka ke pesta yang diadakan. Mereka kemudian menuju ke sudut hijau dan mengundang mereka. Sebuah lingkaran besar telah menjadi formasi dengan seluruh murid.
- Dengan dua pemimpin dari sudut merah, formasi besar bergerak mengelilingi ruangan hingga pemimpin bergerak perlahan dan berhenti, menyeberang satu sama lain, mereka menggenggam ujung dari pita, membuat pintu masuk ke pesta. Setiap orang melalui pintu tersebut dan menyebar keluar untuk berputar dan berbelok dengan pita mereka. Mereka dapat gerak berirama sendiri atau dengan seseorang yang berbeda warna pitanya.
- Bersamaan dengan ketukan (drum, tamborin, tepuk tangan, dll), semua orang melempar pita mereka ke udara dan menjatuhkannya ke lantai, membuat bentuk yang sama dengan pita mereka.

- Dengan atau tanpa musik, mintakan kepada peserta didik untuk mengulangi gerak ritmik. Berikan bimbingan sesuai kebutuhan, beberapa siswa mungkin memiliki kesulitan mengingat semua bagian dari gerak ritmik. Idenya adalah meminta mereka untuk menceritakan tentang apa gerak ritmik ini tanpa anda menyebutkan cerita sebenarnya gerak ritmik ini.

Penutup : apa yang Anda pikirkan tentang gerak ritmik persahabatan dan bagian mana yang anda sukai? ketika Anda sudah sampai rumah, ajari anggota keluarga Anda untuk gerak berirama.

(Adaptasi dari Cone, T.P., dan S.L. Cone. 2012. Teaching Children Dance. 3rd ed. Champaign, IL : Human Kinetics).

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Pengajaran Senam Kependidikan

Jika senam harus diperuntukkan bagi semua orang maka semua siswa tidak dapat diminta untuk melakukan gerakan senam yang sama pada saat yang sama, dengan cara yang persis sama, karena jelas beberapa siswa akan terlalu tertantang.

Andrea Boucher (1978)

Tema keterampilan dan konsep gerakan membentuk dasar kurikuler untuk Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tingkat lanjut, Pendidikan senam, gerak berirama, dan permainan sebagai konteks, atau pengaturan, menerapkan dalam konsep ini. Area penerapan, yaitu pendidikan senam, gerak berirama, atau permainan, dipilih oleh guru setelah keterampilan diajarkan secara terpisah dan kemudian digabungkan dengan

konsep keterampilan dan gerakan lainnya. Pendidikan senam mengintegrasikan tema keterampilan bergerak, melompat dan mendarat, menyeimbangkan, mentransfer beban, dan berguling. Tindakan tubuh menekuk, meregangkan, menggulung, memutar, dan konsep gerakan kesadaran ruang, usaha, dan hubungan.

A. Senam di Sekolah Dasar

Tujuan Pendidikan senam seperti yang diajarkan pada mata pelajaran PJOK adalah untuk memberikan peserta didik dasar pengalaman senam yang meningkatkan keterampilan mereka dan memperkenalkan mereka pada jenis pengalaman yang merupakan karakteristik senam. Anda akan menemukan hasil tingkat kelas yang berkaitan dengan senam dalam tema "Keterampilan Membungkuk, Peregangan, Menggulung, Dan Memutar, Melompat Dan Mendarat, Keseimbangan, dan Mentransfer Berat Badan dan *Rolling*/Berguling".

1. Latihan Senam Kependidikan

Latihan yang Sesuai

- Pelajaran pendidikan senam mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan kemampuan dan kepercayaan diri peserta didik dalam menyeimbangkan, berguling, melompat, mendarat, memanjat, dan mentransfer beban.
- Peserta didik berlatih dengan peralatan yang dirancang agar sesuai dengan kemampuan senam dan kepercayaan diri mereka.

Praktik yang Tidak Sesuai

- Guru meminta semua peserta didik untuk melakukan aksi dan rutinitas yang ditentukan sebelumnya, sementara peserta didik lainnya duduk dan menonton.
- Aksi *stunt* yang telah ditentukan sebelumnya membutuhkan arahan dan pengintaian dari guru karena terlalu sulit bagi banyak siswa.

B. Isi Senam Kependidikan

Isi senam kependidikan didasarkan pada tema keterampilan menyeimbangkan dan mentransfer berat badan dan berguling dalam kombinasi dengan melompat, dan mendarat dan bergerak. Tugas dan tantangan dalam setiap tema keterampilan adalah dasar dari pengalaman belajar pendidikan senam yang berkualitas. Contoh ini menggunakan tema keterampilan menyeimbangkan dan menggambarkan ide ini. Pemahaman tentang konsep keseimbangan adalah prasyarat untuk menerapkan keterampilan dalam kendidikan senam menjaga ketenangan dalam posisi dan menahan posisi itu selama tiga hingga lima detik. Banyak siswa dapat menahan beban di tangan mereka untuk sesaat atau menyeimbangkan tubuh dengan *headstand* selama satu hingga dua detik tetapi tidak dapat menahan posisi diam selama lima detik. Siswa juga membutuhkan pengalaman dalam menyelaraskan bagian tubuh untuk keseimbangan dan dalam mengencangkan otot untuk menjaga keseimbangan sebagai prasyarat untuk tema keterampilan dalam pendidikan senam. Peserta didik sering kali keluar dari keseimbangan terbalik karena bagian tubuh tidak sejajar dengan benar di atas dasar penyangga dan ketegangan otot tidak cukup untuk menahan kesejajaran yang tepat.

Pelajaran dasar ini sangat penting untuk tingkat pengalaman belajar senam yang lebih tinggi. Isi pendidikan senam juga mencakup konsep gerakan seperti arah, level, jalur, waktu, bentuk, serta tindakan menekuk, meregangkan, menggulung, dan memutar dimasukkan ke dalam tema senam hanya setelah peserta didik mengalaminya dalam isolasi atau dikombinasikan dengan tema Keterampilan lain. Misalnya, peserta didik tidak belajar memutar ke dalam dan ke luar keseimbangan sebelum mereka memiliki pemahaman tentang tindakan memutar.

Pendidikan senam dapat dibagi menjadi pengalaman lantai dan pengalaman peralatan. Pengalaman lantai adalah gerakan yang dilakukan di atas rumput, lantai, atau tikar dan tidak memerlukan peralatan untuk meningkatkan tantangan. Pengalaman peralatan melibatkan pergerakan dalam kaitannya dengan satu atau beberapa peralatan (meja, bangku, balok, palang, kotak lemari besi, dan peralatan taman bermain). Meskipun peralatan menambah kegembiraan pada senam, peserta didik dapat mengalami pekerjaan yang menantang dan bermanfaat dalam pendidikan senam dengan pengalaman di lantai saja.

1. Pengalaman Lantai

Peserta didik di tingkat prakontrol dalam pendidikan senam mengeksplorasi keseimbangan pada bagian tubuh yang berbeda sebagai dasar dukungan, keseimbangan pada dasar yang lebar, dan keseimbangan dalam berbagai bentuk. Mereka belajar melengkungkan tubuh mereka menjadi bentuk bulat dan mempertahankan bentuk bulat untuk bergoyang dan berguling. Pengalaman tingkat kontrol termasuk berguling dari posisi yang berbeda dan arah yang berbeda. Keseimbangan terbalik diperkenalkan dengan penekanan kuat pada keselarasan bagian tubuh dan ketegangan otot untuk menjaga keseimbangan. Konsep keheningan dipelajari dalam kombinasi dengan tindakan transfer berat dan sebagai kontras dengan *rolling*. Mulai dari tingkat kontrol, peserta didik ditantang dengan kombinasi keterampilan dan konsep misalnya, bergerak dari keseimbangan dua bagian menjadi keseimbangan tiga bagian atas dasar dukungan baru atau keseimbangan dalam tubuh lebar bentuk pada tingkat yang berbeda. Kombinasi ini mengarah pada penerapan keterampilan dalam rangkaian senam.

Pengalaman lantai tingkat pemanfaatan termasuk mentransfer atau memindahkan beban pada tangan dan memutar, mempertahankan beban pada tangan, dan mengeksplorasi keadaan "hampir seimbang". Peserta didik pada level ini menikmati fokus pada kualitas eksekusi gerakan dalam senam, serta meningkatkan kompleksitas keseimbangan dan transfer. Mentransfer beban dan pengalaman berguling di tingkat keterampilan disediakan untuk senam klub.

Pengalaman dasar dalam pendidikan senam mulai dari eksplorasi keseimbangan dan transfer berat badan, hingga peserta didik mengendalikan tubuh mereka dalam tantangan yang dipaksakan sendiri ini, hingga kombinasi keterampilan dan konsep. Keterampilan dan konsep ini kemudian diterapkan dalam rangkaian senam dan pengalaman peralatan.

2. **Aturan Keselamatan**

Pengajaran senam berbeda dengan mengajar baik gerak berirama atau permainan karena sifat senam yang menguji diri dan karena alat sering digunakan. Menggunakan pendekatan pendidikan senam, guru yang berhasil mampu menyediakan lingkungan belajar yang aman dan mencocokkan tugas yang gerak berirama dan menantang dengan tingkat kemampuan siswa.

3. **Pengalaman Peralatan**

Setelah peserta didik mendemonstrasikan kontrol tubuh mereka dalam pengalaman pendidikan senam di lantai, memiliki pemahaman tentang keselamatan dalam senam, dan memahami konsep urutan, kami memperkenalkan mereka pada pengalaman tentang peralatan. Balok keseimbangan, palang sejajar, pelana kuda, peti lompat, dan gelang-gelang adalah peralatan olimpiade atau senam klub. Beberapa sekolah dasar memiliki alat senam resmi ini, tetapi banyak program sekolah dasar yang menggunakan bangku, meja, kotak kayu, tepi panggung, tali panjat, dinding panjat, dan bingkai panjat untuk memberikan pengalaman senam pada alat tersebut. Peralatan tidak resmi seringkali lebih cocok dengan kemampuan peserta didik dan peserta didik memiliki lebih sedikit prasangka tentang apa yang diharapkan ketika mereka berlatih gerakan pada peralatan yang tidak biasa atau tidak tradisional. Setiap peralatan yang digunakan sebagai peralatan senam harus diperiksa stabilitas dan keamanannya.

Bahkan dalam program yang kaya akan peralatan senam, peserta didik perlu menghabiskan banyak waktu di atas lantai, sebelum mereka mulai mengerjakan peralatan. Keberhasilan harus terjadi dengan penyeimbangan, pemindahan beban, dan gerakan berguling di lantai sebelum dilakukan pada peralatan senam rendah atau tinggi. Banyak gerakan yang dilakukan di lantai akan direplikasi pada peralatan, tetapi ketinggian dan kesempitan permukaan akan meningkatkan kesulitan tugas. Peserta didik mulai mengerjakan peralatan pada permukaan yang rendah dan lebih besar yaitu, kotak, balok rendah, dan bangku sebelum mereka mengerjakan bagian peralatan yang lebih tinggi dan lebih sempit.

Anda dapat memperkenalkan peserta didik pada sebuah peralatan dengan mendorong mereka untuk mengeksplorasi peralatan dan untuk menemukan cara yang aman untuk naik dan turun. Peserta didik pada tingkat prakontrol dapat mulai dengan berjalan di sepanjang balok atau bangku rendah, melompat dari kotak kayu atau meja rendah, bergelantungan di tali panjat di ketinggian rendah, atau berjalan di atas kerangka panjat atau dinding panjat. Kursus rintangan yang dirancang dari peralatan yang tersedia seperti meja, bangku, simpai, tali yang juga menantang bagi peserta didik pada tingkat ini karena mereka mempelajari konsep di bawah, di atas, di atas/di sepanjang, dan melalui dalam suasana baru. Beberapa siswa akan segera mulai mengeksplorasi alat tersebut, peserta didik lain akan lebih berhati-hati. Jangan pernah memaksa siswa mana pun ke atas peralatan.

Peserta didik di tingkat kontrol, sambil terus mengeksplorasi peralatan, dapat mulai berfokus pada berbagai cara untuk bergerak terkait peralatan tersebut. Mereka dapat mencoba berbagai cara bergerak di atas atau di sepanjang balok, bergelantungan di batang atau tali, melompat dari meja atau bangku, atau melakukan perjalanan dari sisi ke sisi dengan bingkai panjat atau dinding panjat. Mereka dapat menyeimbangkan pada basis dukungan yang berbeda dan menggabungkan perjalanan dengan keseimbangan *stasioner* pada peralatan.

4. Pengalaman Peralatan

Peserta didik pada tingkat pemanfaatan dapat mencoba berbagai cara untuk naik ke peralatan, melompati peralatan, dan terbang sambil berpindah dari peralatan ke lantai. Pengalaman peralatan yang melibatkan penyangga beban pada bagian tubuh yang berbeda, pemindahan beban pada peralatan, timbangan nonsimetris, dan timbangan terbalik juga sesuai untuk peserta didik pada tingkat ini. Ketika peserta didik mencapai tingkat keterampilan, mereka harus terus berfokus pada keseimbangan yang semakin menuntut, bentuk, cara bergerak, dan cara-cara menopang berat badan, dengan pemindahan berat badan yang kompleks dan tindakan menggelinding yang diperuntukkan bagi senam klub.

C. Membuat Urutan/Rangkaian Senam

Membuat dan melakukan rangkaian senam individu sering kali menjadi sorotan bagi peserta didik dalam pendidikan senam. Urutan pendidikan senam adalah ekspresi diri siswa atau penggambaran diri dalam senam yang menunjukkan keterampilan dan konsep yang mengalir bersama dengan lancar dan fasih. Urutan pengajaran dapat dimulai dengan kombinasi sederhana dari dua keterampilan di mana fokusnya adalah membuat transisi yang mulus yang menghubungkan keterampilan. Peserta didik akan membutuhkan bimbingan dan pengalaman dalam menentukan bagaimana berpindah dari satu keterampilan ke keterampilan lainnya. Tindakan peregangan, pengeritingan, dan puntiran akan membantu menghubungkan banyak kombinasi. Berikut adalah contoh kombinasi:

- Keseimbangan pada tingkat rendah dalam bentuk tubuh yang sempit, perlahan-lahan meringkuk ke dalam keseimbangan yang berbeda.
- Gulung ke samping dalam bentuk tubuh sempit, regangkan dan seimbangkan hanya dengan perut Anda.
- Lompat dan mendaratkan kotak kayu, berguling ke depan.
- Pilih keseimbangan terbalik pilihan Anda, menggulung dan menggulung keluar.

Penciptaan urutan dalam pendidikan senam, seperti gerak berirama, memiliki awal, tengah, dan akhir yang jelas. Awal adalah titik awal yang mengumumkan, “Saya siap untuk memulai penampilan saya”. Ini mungkin bentuk tubuh tertentu atau hanya berdiri tegak. Tujuan dari bentuk akhir adalah untuk menyatakan “Saya sudah selesai”. Peserta didik sering mengakhiri urutan mereka dalam bentuk atau pose yang berbeda dari posisi awal atau yang digunakan dalam rutinitas senam olimpiade. Di

tengah urutan, peserta didik diberi pilihan yang dapat mencakup kombinasi (misalnya, perjalanan, keseimbangan, transfer berat, dan gulungan). Urutan tingkat awal mungkin sesederhana berikut ini:

- Bentuk awal
- Tiga keseimbangan atas dasar dukungan yang berbeda
- Bentuk akhir

Ketika peserta didik menjadi lebih kompeten dalam senam dan lebih percaya diri dalam prosesnya, urutan menjadi semakin kompleks, dengan kombinasi aksi transfer dan keheningan, konsep gerakan (misalnya, perubahan level, variasi kecepatan), dan transisi seperti yang diilustrasikan dengan berikut ini urutan:

- Bentuk awal
- Tiga keseimbangan
- Dua gulungan memindahkan berat badan
- Bentuk akhir

Guru dapat menambahkan bahwa setiap timbangan harus memiliki basis dukungan yang berbeda dengan menggunakan setidaknya dua tingkat (rendah, tengah, tinggi) dan urutannya harus memiliki transisi yang mulus. Peserta didik harus didorong untuk menggunakan gerakan yang menunjukkan gerakan yang aman dan terkontrol (misalnya, jika siswa tidak dapat menahan *headstand* selama tiga sampai lima detik, dia harus mempertimbangkan keseimbangan lain sampai siswa tersebut memiliki kesempatan untuk menguasai keterampilan itu). Sejak awal peserta didik harus didorong untuk fokus pada kualitas gerakan mereka dan menjadi kreatif dan serba guna dalam komposisi urutan mereka.

Peserta didik juga menikmati tantangan membuat urutan pasangan. Urutan pasangan dapat ditingkatkan dengan konsep gerakan hubungan pertemuan, perpisahan, pencerminan, dan pencocokan. Urutan ini menuntut peserta didik untuk menghormati perbedaan pada orang lain karena mereka membentuk gerakan yang aman dan kreatif. Kedua urutan individu dan mitra dapat dibuat di lantai dan di atas peralatan. Pekerjaan urutan pada peralatan mungkin termasuk memindahkan beban ke peralatan, menyeimbangkan dan berjalan di atas peralatan, dan berjalan melewati peralatan. Keterampilan yang dikuasai selama pengalaman di lantai menghadirkan tantangan baru bagi peserta didik saat mereka menggabungkannya untuk urutan pada berbagai alat senam.

Urutan dalam senam dapat dibandingkan dengan bagian resital dalam musik. Setelah peserta didik merancang urutannya, mereka harus menghafal dan mengulanginya dalam urutan yang persis sama dengan keseimbangan dan tindakan yang sama persis. Ini adalah salah satu bagian pengurutan yang paling sulit bagi peserta didik. Mereka menikmati menciptakan tetapi tidak menghafal untuk pengulangan. Merekam urutan dengan kertas dan pensil membantu peserta didik mempertahankannya. Peserta didik dapat merekam urutan senam mereka dengan gambar dan gambar tongkat.

Kami menyebutnya figur tongkat, guru seni menyebut mereka piktograf. Ada banyak pendekatan untuk merekam urutan senam:

Anda sebagai guru dapat mengembangkan metode perekaman urutan yang akan digunakan di semua kelas senam Anda. Peserta didik dapat membuat sistem notasi individu mereka, atau setiap kelas dapat merancang sistem notasi untuk keseimbangan dan tindakan.

1. Alat Bermain Luar Ruang sebagai Alat Senam

Peralatan taman bermain luar ruang dapat berfungsi sebagai alat senam di sekolah yang tidak memiliki peralatan dalam ruangan atau fasilitas PJOK dalam ruangan dan sebagai jalan tambahan eksplorasi untuk peserta didik yang pernah mengalami senam dalam ruangan. Peserta didik pada tingkat pra-kontrol dan kontrol dapat fokus pada kontrol tubuh pada berbagai peralatan. Peserta didik pada tingkat pemanfaatan akan ditantang oleh kompleksitas struktur, jumlah palang, jarak antar palang, dan variasi level pada peralatan taman bermain. Tangga horizontal, palang paralel, *gym* hutan, palang monyet, balok keseimbangan, *log* lanskap, dan ikatan rel kereta api dapat digunakan untuk menggulung, menyeimbangkan, dan mentransfer beban pada peralatan. Seringkali kunci sukses mengajar senam di taman bermain adalah penempatan peralatan bermain dengan peralatan yang dikelompokkan menjadi lebih kondusif untuk mengajar daripada peralatan yang terisolasi. Jika peralatan taman bermain dikelompokkan, beberapa bagian dapat dengan mudah menampung kelas yang terdiri dari 25 hingga 30 siswa. Tetapi jika pengaturan tempat bermain sedemikian rupa sehingga instruksi kelompok serta individu pada berbagai peralatan tidak memungkinkan, gulungan kabel dan kotak susu dapat ditambahkan untuk melengkapi peralatan besar.

Aktivitas peserta didik di peralatan taman bermain harus dimulai dengan studi tentang penggunaan yang tepat dari peralatan yang dapat diterima beserta tidak dapat diterima dan cara yang benar untuk naik dan keluar dari peralatan tersebut. Di awal tahun ajaran, biarkan peserta didik menjelajahi berbagai peralatan, ini akan menimbulkan pertanyaan dari peserta didik dan diskusi kelas tentang apa yang diizinkan selama kelas Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan istirahat. Setiap aturan keselamatan yang diperlukan harus dikembangkan secara kooperatif oleh guru dan peserta didik, peraturan mungkin berbeda untuk siswa yang lebih muda dan yang lebih tua. Penggunaan peralatan bermain di kelas PJOK akan menyebabkan peningkatan penggunaan peralatan tersebut selama jam istirahat, yang mungkin membuat guru kelas tidak nyaman dengan peserta didik menggunakan peralatan tersebut. Bagaimanapun, aturan yang ditetapkan untuk kelas PJOK dan untuk istirahat akan membantu guru kelas menjadi lebih nyaman. Penggunaan alat selama PJOK bisa sangat berbeda dengan penggunaan alat pada saat jam istirahat; itu tanggung jawab kita untuk memastikan peserta didik memahami perbedaannya.

2. **Pengajaran Pendidikan Senam**

Pelajaran senam awal untuk peserta didik fokus pada pengalaman lantai dengan instruksi kelompok besar. Selama waktu ini, peserta didik belajar bagaimana mengontrol tubuh mereka saat menyeimbangkan, mentransfer berat badan, dan berguling, mereka juga belajar tentang keamanan dalam senam dan bekerja secara mandiri. Meskipun pengajarannya bersifat kelompok besar, tanggapannya berpusat pada siswa. Setiap siswa didorong untuk menanggapi sesuai dengan tingkat keahliannya. Pengamatan guru terhadap tanggapan tersebut mengarah pada pertanyaan individu untuk perbaikan dan tantangan.

D. Berguling Merupakan Tantangan Bagi Peserta Didik

Gambar 30.1: Peserta didik ini sering menciptakan keseimbangan yang cocok.

Ketika semua siswa di kelas diharapkan untuk melakukan keterampilan yang sama dengan cara yang sama, dua hal mungkin terjadi. Banyak siswa di kelas akan bosan karena mereka sudah bisa melakssiswaan tugas dengan sukses. Beberapa siswa akan ketakutan karena tugasnya terlalu sulit bagi mereka. Ketika Anda menawarkan pilihan kepada peserta didik tentang bagaimana mereka akan melakukan tugas, setiap siswa dapat memilih respons yang sesuai secara perkembangan. Ini adalah senam yang berpusat pada siswa, yaitu senam pendidikan. Misalnya, tidak mungkin semua siswa di kelas tertentu dapat melakukan *handstand*. Beberapa siswa mungkin tidak cukup kuat untuk menopang semua berat badan di tangan mereka, beberapa tidak akan bisa mendarat dengan aman jika kehilangan keseimbangan. Alih-alih memberi tahu seluruh kelas untuk melakukan *handstand*, Anda dapat memberi tahu peserta didik untuk menemukan cara untuk meletakkan sebagian atau seluruh beban mereka di tangan mereka. Sebuah instruksi yang memungkinkan perbedaan individu dalam kemampuan memberi semua siswa kesempatan untuk sukses.

Apakah menyajikan pilihan dalam kinerja tugas memiliki arti bahwa Anda tidak mengharapkan kualitas dalam gerakan mereka? Tentu tidak. Mungkin perbandingan tugas pendidikan senam di atas dengan mengajar siswa melempar akan membantu. Mengajar siswa tingkat prakontrol untuk melempar dimulai dengan pengalaman belajar eksplorasi. Tugas yang diberikan kepada siswa pada tingkat kontrol mulai difokuskan pada pengajaran pola dewasa yaitu melempar. Guru meminta pertanggungjawaban peserta didik karena tidak mengikuti aturan, dan menegaskannya berulang kali. Kualitas gerak menjadi fokus guru dalam setiap tugas yang disajikan. Dalam pendidikan senam, meskipun tugas-tugas yang disajikan tidak menuntut keahlian tertentu, namun kualitas gerakan tetap diharapkan. Menggunakan contoh *handstand* sebelumnya, seorang guru akan menginstruksikan peserta didik untuk "Menemukan cara untuk meletakkan sebagian atau seluruh beban Anda di tangan". Setelah beberapa waktu eksplorasi, guru akan menambahkan, "Tendang dan regangkan kaki Anda ke arah langit-langit. Mengencangkan otot perut Anda untuk membantu menjaga keseimbangan Anda sedikit lebih lama setiap saat". Posisi awal untuk satu siswa mungkin jongkok dengan tangan di atas matras, sedangkan siswa lain mungkin sudah mulai dengan posisi berdiri sebelum memindahkan beban ke tangan, namun harapan untuk fokus pada otot-otot yang tegang itu ada untuk kedua siswa.

1. Mendemonstrasikan

Beberapa guru merasa bahwa karena mereka sendiri bukan pesenam yang terampil, mereka tidak akan bisa mengajar senam secara efektif. Tentu saja latar belakang yang menyeluruh dalam bidang pengajaran merupakan aset dalam mengajar, tetapi bahkan guru yang bukan pesenam terampil dapat memberikan pengalaman pendidikan senam yang sesuai kepada peserta didik. Dalam pendidikan senam, instruktur tidak perlu mampu mendemonstrasikan suatu keterampilan dengan benar, karena siswa tidak pernah diharapkan untuk melakukan keterampilan yang sama dengan cara yang sama. Namun, untuk menekankan kualitas gerakan tertentu seperti "penggunaan bagian tubuh bebas dan ekstensi," untuk menunjukkan kualitas keamanan seperti "dagu di dada dan tetap bulat," atau untuk menunjukkan beberapa contoh yang merupakan "contoh tanggapan yang benar" untuk tugas, Anda dapat mengundang, atau menentukan, beberapa siswa untuk diperagakan untuk peserta didik lainnya.

2. Pos/Pusat

Mengikuti pelajaran awal senam dengan fokus pada pengalaman senam lantai, peserta didik siap untuk mengerjakan atau menyiapkan peralatan/peralatan senam. Setelah peserta didik mendemonstrasikan kemampuan untuk bekerja dengan aman dan mandiri, memungkinkan kelas untuk bekerja di pos (pusat pembelajaran) dapat menjadi metode yang paling efisien dalam memberikan partisipasi maksimum pada peralatan senam. Pos-pos didirikan di berbagai bagian area pengajaran, dengan kelompok-kelompok yang mengerjakan keterampilan yang sama atau berbeda pada berbagai peralatan. Contoh tugas termasuk

melompat dari meja rendah ke atas matras, mendarat, dan berguling, bergerak dengan berbagai cara di sepanjang bangku atau balok/memanjat tali, berlatih mengangkat beban dengan tangan, dan bergerak ke atas dan meja atau bangku.

Metode organisasi ini memungkinkan penggunaan berbagai peralatan dan menghilangkan antrean. Tugas untuk pos dapat ditempel di dinding dekat setiap pos. Ini menambah waktu latihan karena peserta didik dapat membaca arahan dan segera mulai bekerja. Guru dapat memvariasikan tugas yang diposting dalam sebuah pos untuk memenuhi tingkat keterampilan individu. Jumlah pos dan kompleksitas penyiapan dipandu oleh jawaban atas pertimbangan berikut:

- Berapa banyak pos yang akan ditampung oleh total ruang yang tersedia?
- Apakah ada cukup alas untuk diletakkan di bawah dan di sekitar setiap peralatan?
- Apakah ruangan di sekitar pos cukup untuk peserta didik berlatih mendapatkan peralatan misalnya, melompat, mendarat, dan berguling dengan aman?
- Apakah jarak antar pos cukup untuk memungkinkan peserta didik bekerja tanpa mengganggu mereka di pos sebelah?
- Apakah pengaturan tersebut memberikan kebebasan kepada guru untuk bergerak di seluruh lingkungan belajar dan memberi bantuan individu sesuai kebutuhan?
- Apakah pengaturan tersebut memberikan pandangan kepada guru tentang semua siswa dan pos sepanjang waktu?

Memindah berat badan dari kaki ke tangan merupakan keterampilan tingkat kontrol yang nantinya dapat digunakan dalam rutinitas senam,

Gambar 30.2: Gerakan memindahkan berat badan dari kaki ke tangan

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021**
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Pengajaran Permainan Kependidikan

Apa itu permainan? Konsep permainan memiliki konotasi yang sangat berbeda untuk peserta didik dibandingkan dengan orang dewasa. Peserta didik cenderung melihat permainan sebagai kegiatan bermain yang menantang, kuat, terampil, dan memiliki aturan. Aktivitas ini mungkin terlihat seperti olahraga versi dewasa. Meskipun olahraga versi remaja juga ada, olahraga umumnya dirancang untuk orang dewasa dan memerlukan tingkat keahlian teknis yang tidak akan pernah diinginkan oleh banyak siswa. Ketika dibuat atau dirancang untuk peserta didik, permainan mungkin menggunakan keterampilan dasar yang sama seperti banyak olahraga, tetapi tidak memiliki aturan dan prosedur yang dilembagakan. Seringkali, peserta didik menamai permainan mereka dengan nama yang mirip dengan olahraga standar dan permainan mereka mungkin menggunakan peralatan yang mirip dengan olahraga standar, namun "permainan" tersebut sangat berbeda.

Permainan sebagai materi sekolah dasar yang sesuai olahraga dalam bentuk yang tidak seperti pada umumnya. Awalnya dalam pendekatan tema keterampilan, kami berfokus pada peserta didik yang memperoleh blok bangunan, dasar-dasar gerakan

yang memberikan landasan bagi aktivitas jasmani yang menyenangkan seumur hidup. Dasar-dasar gerakan ini dipelajari dan dipraktikkan dalam berbagai konteks dan pengaturan permainan dan seiring waktu berkembang dari tugas keterampilan yang terisolasi dengan fokus "permainan" ke tugas permainan yang menggunakan keterampilan yang dipilih. Misalnya, berjalan dalam jalur lurus, melengkung, dan zig-zag saat menggiring bola menjadi tema untuk mencetak gol baik dalam sepak bola atau bola basket. Dengan demikian, yang penting bukanlah permainannya, tetapi penerapan tema keterampilan dalam pengaturan permainan. "Permainan" memungkinkan peserta didik menerapkan keterampilan yang telah mereka pelajari dalam lingkungan yang dinamis. Maka tujuan kita, adalah memberikan pengalaman bermain kepada peserta didik dengan cara yang menantang dan sesuai untuk semua peserta didik di kelas. Jadi, Anda tidak akan menemukan "permainan" dalam unit ini atau dalam unit tema keterampilan, tetapi Anda akan menemukan pengalaman belajar yang memungkinkan peserta didik menerapkan keterampilan mereka dalam berbagai situasi bermain permainan yang sesuai dengan perkembangannya.

A. Sifat Permainan

Permainan sepertinya selalu membawa kita kembali. Mereka membawa kita kembali ke masa kecil kita, saat kita bermain berjam-jam di taman bermain sekolah, di jalanan, dan di lingkungan halaman belakang rumah kita.

1. Tujuan permainan di Sekolah dasar

Pandangan kami tentang permainan adalah apa yang bisa disebut permainan edukatif (Rink, 2008). Sementara fokus utama dari permainan edukasional adalah perolehan keterampilan, ketika peserta didik maju ke tingkat pemanfaatan dan keterampilan, mereka juga belajar untuk menjadi pemain yang serba bisa dan mudah beradaptasi. Permainan edukasi dapat dikelompokkan dalam berbagai cara, menggunakan keterampilan atau menggunakan taktik dalam permainan. Jika dikelompokkan berdasarkan taktik, permainan diklasifikasikan seperti invasi, net/dinding, target, kemampuan/ketangkasan, dan permainan individu (Almond, 1986; Mauldon and Redfern, 1969; Mitchell, Oslin, and Griffin, 2013) Namun, kami mengembangkan permainan seputar tema keterampilan yang digunakan (misalnya, melempar, menangkap, menyerang, menggiring bola) yang menyediakan pondasi untuk kemudian dipindahkan dan digunakan untuk permainan invasi, jaring, target, atau menyerang. Pengalaman bermain harus membantu peserta didik menerapkan Keterampilan kognitif, efektif, dan psikomotorik yang telah mereka peroleh dalam upaya menjadi pemain permainan yang kompeten dan berpengetahuan. Tanggung jawab kita adalah memberikan pengalaman yang memungkinkan. Hal ini terjadi dan sesuai untuk semua siswa. Sebagai hasil dari berpartisipasi dalam pengalaman permainan PJOK, peserta didik harus bersemangat untuk berpartisipasi dalam permainan mereka sendiri. Singkatnya, permainan hendaknya menjadi pengalaman belajar yang baik, yang ditandai dengan: (1) potensi untuk meningkatkan keterampilan motorik, (2)

partisipasi maksimal untuk semua siswa, (3) tingkat pengalaman yang sesuai dari semua siswa.

Apa itu permainan yang bagus ?

- Berkontribusi pada pengembangan keterampilan
- Aman
- Mencakup semua peserta didik dan tidak menghilangkan/mengeliminasi
- Memiliki tingkat partisipasi yang tinggi
- Semua siswa berhasil dan tertantang

Sumber: P. Hastie, Student- Designe Permainans (Champaign, IL: Human Kinetics, 2010).

2. Materi Permainan

Tema keterampilan manipulatif dan konsep gerakan yang dikombinasikan dengan tema keterampilan gerak lokomotor, mengejar, terbang, dan menghindar sebagian besar diterapkan dalam konteks permainan. Misalnya, seorang pemain diminta untuk melakukan perjalanan sambil menggiring bola, menggunakan perubahan dalam kecepatan dan arah untuk menghindari lawan, sambil tetap mengetahui keberadaan rekan satu timnya. Gerak berirama menggabungkan tema keterampilan dan konsep gerakan menjadi keduanya pengalaman yang dirancang sebelumnya dan dirancang siswa yang mendorong peserta didik untuk menggunakan tubuh dan imajinasi mereka untuk mengekspresikan perasaan serta memperoleh kemampuan untuk menafsirkan dan bergerak ke ritme yang berbeda, dan senam menggunakan tema keterampilan dan konsep gerakan untuk peserta didik untuk memanuver tubuh mereka melawan gravitasi baik di lantai maupun di atas peralatan. Situasi permainan, bagaimanapun, membutuhkan pemain untuk menggabungkan tema keterampilan dan menerapkannya untuk mengakali dan mengalahkan lawan. Justru penggunaan keterampilan pada waktu yang tepat dan dengan cara yang tepatlah yang membuat permainan sulit untuk diajarkan dengan baik. Jadi, meskipun banyak dari kita yang paling nyaman dan akrab dengan konteks permainan, dan meskipun permainan cenderung berjalan dengan sendirinya begitu peserta didik memahami konsep dasar, konteks permainan itu kompleks dan memerhatikan perencanaan yang sama dalam senam dan gerak berirama.

Pengalaman permainan untuk peserta didik dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis: (1) pengalaman pengembangan keterampilan yang tidak berubah-ubah, (2) pengalaman pengembangan keterampilan seperti permainan yang dinamis, dan (3) pengalaman bermain-permainan. Bermain permainan dapat dirancang sebelumnya atau dirancang untuk peserta didik. Secara historis, pengajaran kami dimulai dengan pengalaman pengembangan keterampilan yang tidak berubah dan kemudian segera beralih ke pengalaman bermain permainan. Jenis pengalaman menengah, pengembangan keterampilan seperti permainan yang dinamis, yang berfokus pada kombinasi keterampilan dan penggunaan progresif dari kombinasi

tersebut dalam kondisi yang berubah, sering diabaikan. Sebagai guru, kami telah berbuat sedikit untuk membantu peserta didik belajar bagaimana menggabungkan Keterampilan dan menggunakan kombinasi secara efektif. Intinya begini. Hanya karena suatu keterampilan terkait dengan area konteks (permainan, gerak berirama, atau senam), ini tidak berarti bahwa dengan memperoleh keterampilan seseorang dapat menggunakannya dengan tepat dalam pengaturan permainan, gerak berirama, atau senam. Mengajar melempar dan menangkap adalah satu hal, mempelajari cara melempar dan menangkap dalam situasi permainan adalah hal lain. Beberapa pengembangan keterampilan dihasilkan dari bermain permainan, tetapi bermain permainan bukanlah cara yang paling efisien bagi semua siswa untuk meningkatkan keterampilan motorik yang digunakan dalam permainan.

Contoh hasil tingkatan sesuai standar nasional meliputi:

Standar 1

- Menggabungkan alat gerak manipulatif dalam berbagai lingkungan permainan/ tugas latihan sisi kecil.
- Menggabungkan pola melompat dan mendarat dengan lokomotor dan Keterampilan manipulatif dalam gerak berirama, senam, dan tugas praktik kecil di lingkungan permainan.
- Melakukan tindakan *curling, twisting*, dan *stretching* dengan aplikasi yang benar dalam gerak ritmik, senam, tugas latihan sisi kecil, dan lingkungan permainan.

Standar 2

- Menggabungkan konsep spasial dengan gerakan lokomotor dan nonlokomotor untuk kelompok kecil dalam senam, gerak berirama, dan permainan lingkungan mengenali jenis tendangan yang diperlukan untuk berbagai permainan dan situasi olahraga.
- Mengenali jenis lemparan, tendangan voli, atau tindakan menyerang yang diperlukan untuk berbagai permainan dan situasi olahraga.

Standar 5

- Mengidentifikasi aktivitas jasmani yang menyediakan ekspresi diri (misalnya, gerak berirama, rutinitas senam, tugas latihan di lingkungan permainan).

B. Hasil tingkat kelas yang disarankan untuk pembelajaran peserta didik.

1. Praktik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Sesuai dan Tidak Sesuai

Komponen: Pengalaman Pembelajaran Produktif

Praktik yang Sesuai

- Guru memilih, merancang, mengurutkan, dan memodifikasi permainan untuk memaksimalkan pencapaian pembelajaran khusus, peningkatan kebugaran/ keterampilan, dan kesenangan.
- Guru memodifikasi aturan, regulasi, peralatan, dan ruang bermain untuk memfasilitasi pembelajaran oleh peserta didik dengan berbagai kemampuan

atau untuk memfokuskan pembelajaran pada permainan atau komponen keterampilan tertentu.

Praktik yang tidak sesuai

- Guru menggunakan permainan tanpa tujuan atau sasaran pembelajaran yang jelas selain untuk membuat peserta didik "sibuk, bahagia, dan baik.

2. Komponen: memaksimalkan partisipasi

Praktik yang tepat

- Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan permainan kecil (1 v. 1: 2 v. 2 dll.)) atau kegiatan mini yang memungkinkan peserta didik memiliki banyak kesempatan untuk berpartisipasi.

Praktek yang tidak sesuai

- Guru secara konsisten menghabiskan hanya satu bola untuk sebagian besar kegiatan yang melibatkan bermain dengan bola (misalnya, sepak bola, *softball)*. Dalam situasi permainan, sebagian besar pemain jarang menyentuh bola.

3. Komponen: persaingan dan kerjasama

Praktek yang sesuai

- Guru PJOK mengembangkan pengalaman belajar yang membantu peserta didik untuk memahami sifat dan jenis persaingan yang berbeda. Misalnya, peserta didik dapat memilih untuk menyimpan skor atau bermain untuk latihan keterampilan dalam situasi tertentu.
- Guru PJOK menciptakan lingkungan belajar penguasaan yang mendorong peserta didik untuk bersaing dengan penampilan pribadi sebelumnya atau dengan skor kriteria. Peserta didik diberi kesempatan untuk memilih lingkungan yang kompetitif.

Praktik yang tidak sesuai

- Peserta didik diminta untuk selalu menjaga skor dan berpartisipasi dalam aktivitas yang secara publik mengidentifikasi peserta didik sebagai pemenang atau osers (misalnya, perlombaan estafet, tag eliminasi. Guru fokus pada produksi kompetisi skala penuh dan instruksi keterampilan terbatas (misalnya, guru mainkan sepak bola 11 v 11 alih-alih mengubah permainan menjadi 2 v. 2).

C. Pengalaman Pengembangan Keterampilan Permainan Invarian

Pengembangan keterampilan invarian melibatkan praktik keterampilan terisolasi yang digunakan dalam permainan dalam situasi yang relatif tertutup atau tidak berubah. Pengalaman ini benar-benar tidak terlihat seperti permainan sama sekali bagi orang dewasa mereka tampak seperti pengembangan keterampilan, itulah mereka. Fokus "permainan" adalah potensi penggunaan *skill* dalam permainan yang akan muncul nanti. Pengalaman "permainan" di sini adalah pengalaman menguji diri atau menantang.

Pengalaman belajar selama pengalaman pengembangan keterampilan invarian memungkinkan peserta didik untuk mendapatkan kendali atas suatu objek

menggunakan pola motorik tertentu (Rink, 2014). Pengalaman tersebut disusun sedemikian rupa sehingga tugasnya selalu identik pengalaman tidak berubah karena siswa tidak diharuskan untuk memprediksi penerbangan atau pergerakan lawan. Pada titik ini, pemurnian adalah penekanan utama. Misalnya, perkembangan tugas "*Dribbling* berkelanjutan adalah contoh pengalaman pengembangan keterampilan yang tidak berubah. Tugas tantangannya adalah "Berlatih sampai Anda bisa menggiring bola lima kali tanpa kehilangan kendali" dan "Ucapkan satu huruf alfabet untuk setiap kali Anda menggiring bola. Bisakah kamu pergi ke Z?" dianggap sebagai "permainan" bagi peserta didik yang melakukan itu. Ingat, tugas tantangan yang memungkinkan siswa untuk "menguji diri" dengan mudah dipandang oleh siswa sebagai "permainan" karena fokusnya dialihkan dari mempraktikkan keterampilan ke menggunakan keterampilan.

Pengalaman seperti itu sesuai untuk siswa yang berada pada tingkat prakontrol atau kontrol dari keterampilan dan yang akan mengalami kesulitan dalam melakssiswaan Keterampilan dalam situasi yang dinamis atau bergerak. Ketika kecakapan seorang siswa dalam suatu keterampilan meningkat, Anda dapat meningkatkan kesulitan tugas sambil tetap mempertahankan kemampuan relatif untuk dapat diprediksi. Misalnya, ketika seorang siswa sedang belajar melempar bola untuk mengenai target yang tidak bergerak, Anda bisa menambah jarak ke target. Jika siswa sedang belajar berlari dan melompati rintangan yang rendah, tambah tinggi rintangan tersebut.

Ketika seorang siswa yang tidak mampu melakukan keterampilan dasar secara konsisten (tingkat pra-kontrol) ditempatkan dalam situasi (seringkali permainan) yang membutuhkan keterampilan dan kemampuan untuk melakukannya dalam lingkungan yang berubah, seringkali hasilnya kontraproduktif. Seorang siswa dalam situasi tersebut seringkali gagal dan menjadi frustasi karena ketidakmampuannya untuk terus menerus melakukan gerakan-gerakan yang dipersyaratkan permainan. Siswa tersebut kemudian dapat menjadi pemain permainan yang memproklamirkan diri dan dihentikan secara permanen atau remaja atau orang dewasa yang bersumpah untuk tidak pernah lagi bermain dalam situasi permainan. Dan peserta didik yang lain merasa frustasi karena pemain yang kurang terampil mengganggu aliran dan kesenangan mereka bermain.

1. Permainan Dinamis Seperti Pengalaman

Contoh kedua dari penerapan tema keterampilan dalam konteks permainan memberi peserta didik pengalaman seperti permainan yang dinamis. Pengalaman-pengalaman ini mungkin terlihat dan terasa seperti permainan bagi peserta didik, tetapi mereka dirancang untuk mengajarkan tiga hal: (1) penggunaan keterampilan dasar dalam lingkungan yang berubah, (2) kombinasi keterampilan, dan (3) taktik sederhana pertahanan. Selama pengalaman ini, "permainan" adalah sisi kecil dengan aturan terbatas (dua operan sebelum tembakan, tidak lebih dari tiga *dribble* sebelum umpan) dan ruang terbatas. Mereka memiliki tujuan belajar yang jelas dan diserap oleh pemberhentian dan mulai memperbaiki keterampilan dan memberikan petunjuk. Pada awalnya, mereka seringkali kooperatif, mereka

berkembang menjadi permainan kompetitif ketika peserta didik tidak lagi menemukan pengalaman kerja sama yang menantang. Pengalaman seperti permainan yang dinamis cocok untuk peserta didik di kontrol atas, Misalnya, tugas "Mempertahankan Kepemilikan Saat Menggiring dan Mengoper" akan menjadi pengalaman pengembangan keterampilan seperti permainan yang dinamis. Tugas tersebut menyatakan bahwa: "Bekerja dalam kelompok Anda yang terdiri dari tiga orang, dua dari Anda akan menggiring bola dan mengoper sementara pemain ketiga mencoba mencuri bola. Kami akan memutar pencegat setiap 2 menit. Ingat, Anda harus menggiring bola atau mengoper bola. Anda mungkin tidak memegangnya, tidak menyentuh." Peserta didik yang menyelesaikan tugas ini akan melihatnya sebagai permainan, sedangkan tujuannya adalah pengembangan keterampilan mengoper dan menggiring bola melawan seorang bek. Implikasinya adalah ketika siswa perlahan-lahan menjadi lebih Terampil menggunakan keterampilan motorik atau kombinasi keterampilan motorik, siswa tersebut secara bersamaan belajar taktik bermain-main untuk mengiringi keterampilan tersebut.

Ketiga aspek yang berbeda dan sama pentingnya ini penggunaan keterampilan dalam lingkungan yang berubah, penggunaan kombinasi keterampilan, dan pengembangan taktik permainan seperti pengalaman permainan itu sendiri, bersifat perkembangan tetapi tidak hierarkis. Dalam praktik sebenarnya, mereka sangat berbaur. Keterampilan mengajar di lingkungan terbuka dan kombinasi pengajaran Keterampilan, serta taktik, sangat penting bagi pembelajaran peserta didik keterampilan dalam lingkungan yang berubah

Penelitian menunjukkan bahwa seorang siswa memiliki sedikit kesempatan untuk benar-benar dapat menggunakan keterampilan dasar dalam lingkungan permainan kecuali dia terlebih dahulu mempraktikkannya dalam situasi yang terbuka, berubah, dan dinamis (Schmidt, 1977). Keterampilan yang diperoleh seorang siswa yang melempar dan menangkap bola benang dapat mentransfer minimal ke keterampilan melempar dan menangkap yang digunakan dalam, misalnya, bisbol atau bola basket. Untuk alasan ini, segera setelah seorang siswa menunjukkan tingkat penguasaan minimum dalam situasi invarian, perlu untuk menciptakan situasi yang semakin kompleks dan di mana keterampilan digunakan dalam kombinasi seperti yang terjadi dalam permainan-situasi bermain. Misalnya, menggiring bola di tanah adalah keterampilan yang berbeda dari bermain sepak bola dua lawan satu saat dijaga oleh lawan.

2. Kombinasi Keterampilan

Ketika peserta didik terlibat dalam pengalaman seperti permainan yang dinamis, mereka perlu dihadapkan pada pengalaman yang berhubungan dengan berbagai jenis permainan. Kombinasi yang tak terbatas dan hubungan antara keterampilan harus diajarkan. Kombinasi keahlian mungkin termasuk menggiring bola dan mengoper, menembak bola, menerima umpan, menerima umpan, dan sejenisnya. Mempraktikkan keterampilan dalam kombinasi merupakan aspek kritis dan sering kali diabaikan permainan peserta didik kecil jarang memiliki kualitas

bermain dalam permainannya belajar cara bermain permainan. Ini penting karena transisi antara dua keterampilan yang membuat kombinasi menjadi terampil dan efektif. Untuk melakukan transisi dengan baik, persiapan untuk melakukan keterampilan kedua harus dilakukan saat keterampilan pertama dilakukan. Misalnya, ketika pemain muda belajar menerima dan mengoper dengan kaki, mereka biasanya menerima bola, berhenti, pindah ke posisi untuk mengoper, dan kemudian mengoper. pemain yang terampil memindahkan bola ke posisinya untuk mengoper saat dia menerimanya dan mengoper tanpa henti. Perbedaannya adalah transisi. Agar pemain berhasil dalam situasi permainan, mereka harus mempelajari transisi setelah mereka mempelajari keterampilan. Fokus pada titik ini adalah pada transisi, bukan pada dua Keterampilan yang terpisah. Tugas dan isyarat dapat dikembangkan dengan fokus pada transisi.

Tiga jenis pengalaman bermain permainan yang telah dirancang sebelumnya: siap pakai, siap pakai yang dimodifikasi, dan desain guru.

Permainan siap pakai, permainan siap pakai sering kali diajarkan kepada peserta didik tanpa modifikasi. Beberapa sumber permainan menyiratkan bahwa permainan semacam itu akan sesuai, dan juga gerak berirama, untuk peserta didik. Brownies dan Peri; Bebek, Bebek, Angsa; Red Rover; Empat Kotak; dan *Steal the Bacon* adalah permainan siap pakai yang terkenal.

Permainan siap pakai mudah untuk diajarkan karena membutuhkan sedikit persiapan atau keterampilan mengajar. Guru memilih permainan dan menjelaskannya kepada peserta didik. Ketika peserta didik memahami permainan, mereka mulai bermain, dan permainan berlanjut hingga pelajaran berakhir atau guru mengubah aktivitas. Menurut pengalaman kami, hanya sedikit permainan siap pakai yang sesuai untuk semua siswa di kelas.

Beberapa siswa yang terampil sering mendominasi permainan semacam itu, sedangkan yang lain sedikit terlibat, baik secara fisik maupun emosional. Beberapa (Belka, 2004b) mengatakan permainan ini harus dibuang. Namun, terkadang Anda mungkin menghadapi situasi di mana permainan siap pakai tertentu sesuai untuk kelas atau kelompok peserta didik. Biasanya, Anda akan menemukan bahwa meskipun banyak ide dalam permainan yang sudah jadi bermanfaat, Anda harus secara ekstensif memodifikasi struktur permainan sesuai dengan kemampuan dan minat peserta didik yang berbeda.

Tabel 31.1 Aspek Permainan yang Dapat Dimodifikasi

Aspek	Kemungkinan Perubahan				
Pemain	Kurangi jumlah	Tambah jumlah	Campur tingkat keterampilan	Gabungkan seperti pemain dari level keahlian pemain	

Tujuan	Untuk melatih keahlian	Untuk latihan gabungan	Untuk melatih strategi	Untuk memainkan permainan	
Peralatan pergerakan pemain	Batasi pergerakan beberapa pemain, gunakan peralatan yang lebih kecil	Biarkan beberapa pemain untuk bergerak gunakan peralatan yang lebih besar	Gunakan peralatan lebih ringan	Gunakan peralatan lebih berat	Gunakan peralatan lebih banyak (atau peralatan lebih sedikit)
Organisasi	Tentukan organisasi-lingkaran, dll.	Biarkan organisasi menjadi acak			
Ruang	Tingkatkan ruang	Kurangi ruang	Buat ruang panjang dan sempit	Buat ruang pendek dan lebar	
Aturan	Abaikan aturan yang membatasi aliran	Tambahkan aturan untuk meningkatkan peluang			
Keterampilan	Kurangi jumlah keterampilan yang terlibat				

D. Pertimbangan untuk Perencannaan

Guru yang efektif melakukan banyak hal untuk meningkatkan pengalaman belajar jauh sebelum interaksi mereka dengan peserta didik. Perencanaan yang menyediakan struktur untuk pembelajaran esensial mungkin adalah yang paling penting. Saat merencsiswaan dan mengembangkan materi pada unit sebelumnya, kami menyoroti beberapa aspek kunci untuk permainan di sini. Elemen permainan utama yang perlu dipertimbangkan sebelum instruksi mencakup keselarasan tujuan pembelajaran, apakah suatu permainan adalah pengalaman belajar yang sebenarnya atau tidak, peralatan yang digunakan, apa yang kita sebut permainan itu, jumlah pemain yang terlibat, dan apakah permainan itu kompetitif atau tidak.

Penyelarasan permainan dengan tujuan pembelajaran yang terkait dengan Keputusan, perencanaan pertama yang harus dibuat dengan pengalaman bermain permainan adalah bahwa hal itu harus sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah dikerjakan peserta didik di kelas. Kami sering melihat permainan dalam PJOK dasar "dimasukkan" sebagai tugas terakhir dari sebuah pelajaran, dan permainan tersebut mungkin (atau mungkin tidak) berhubungan dengan materi yang diajarkan. Misalnya,

jika peserta didik telah mempraktikkan *"Dribbling Against an Opponent: One-on-One*, maka permainan *Dribble Tag* akan sesuai; akan tetapi, permainan *Dribble / Pass Keep-Away* tidak akan cocok karena peserta didik belum mempraktikkan kombinasi atau *dribbling* dan *passing*.

Pengalaman belajar atau tidak? Permainan untuk peserta didik dalam pembelajaran PJOK harus menjadi pengalaman belajar. Saat merencsiswaan, pastikan untuk menentukan apakah permainan: (1) memiliki potensi untuk meningkatkan keterampilan motorik, (2) memberikan partisipasi maksimum untuk semua siswa, (3) berada pada tingkat pengalaman yang sesuai untuk semua siswa, dan (4) berisi kemungkinan mengintegrasikan pembelajaran kognitif, psikomotor, dan efektif.

Peralatan permainan, peralatan yang digunakan untuk bermain permainan pasti memengaruhi kualitas dan kesulitan permainan tersebut. Peralatan olahraga berukuran besar dan berukuran regulasi memperlambat permainan dan mendorong penggunaan keterampilan yang salah. Produsen peralatan merancang peralatan untuk peserta didik: dayung busa, bola, dan tongkat hoki. Bola yang lebih kecil, lebih ringan, lebih berwarna dan tidak melukai mengurangi rasa takut untuk menangkap. Gol bola basket yang dapat disesuaikan ke beberapa ketinggian (tidak hanya satu atau dua) memungkinkan semua siswa untuk dapat menembak ke keranjang yang sesuai. Intinya adalah peralatan dewasa hampir selalu tidak sesuai untuk siswa sekolah dasar. Pastikan perlengkapan cocok dengan siswa.

1. Membantu Peserta didik Membuat Permainan Mereka Sendiri

1. Batasi ukuran kelompok menjadi enam atau kurang.
2. Sediakan struktur:
   - Identifikasi dan batasi peralatan yang dapat digunakan.
   - Identifikasi dan batasi keterampilan dan gerakan yang akan disertakan.
   - Identifikasi dan batasi ruang yang dapat digunakan setiap kelompok dan minta mereka menandai ruang tersebut.
3. Berikan waktu yang memadai:
   - Sediakan waktu untuk berpikir dan kreativitas, tetapi kemudian tunjukkan waktu yang dibutuhkan untuk mulai bermain.
   - Sediakan waktu untuk "memilah" permainan saat mereka bermain.
   - Sediakan waktu untuk bermain.
4. Ciptakan akuntabilitas:
   - Mintalah peserta didik memberi nama permainan mereka.
   - Mintalah peserta didik mengidentifikasi aturannya.
   - Mintalah peserta didik mengajar orang lain
   - Lihat apakah peserta didik mampu dan ingin memainkan permainan itu di lain hari.
   - Mintalah peserta didik menuliskan permainan mereka.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Mengintegrasikan Pendekatan dengan Tema Keterampilan di Seluruh Kurikulum

Bab ini akan membantu Anda lebih memahami bagaimana guru kelas dan guru PJOK dapat mengintegrasikan konsep dan Keterampilan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan mereka yang berasal dari bidang mata pelajaran lain di seluruh kurikulum sekolah dasar. Tiga pendekatan untuk mengintegrasikan Keterampilan dan konsep telah dibahas yaitu: pendekatan hubungan materi, pendekatan integrasi bersama, dan pendekatan unit tematik. Contoh dari area materi yang berbeda digunakan untuk menggambarkan bagaimana pendekatan ini bekerja.

Menghubungkan PJOK dan Kurikulum Kelas Melalui Pembelajaran Antar Disiplin Ilmu.

Kapan pun kita dapat membuat pembelajaran menjadi lebih relevan dan secara pribadi bermakna bagi kehidupan siswa, itu memiliki efek yang lebih besar dan akan

diingat lebih lama (Roberts dan Kellough 2006). Bagi banyak pelajar, koneksi paling baik dibuat melalui gerakan.

A. Mendefinisikan Pembelajaran Antar disiplin ilmu

Dorongan utama dalam pengembangan kurikulum di sekolah saat ini adalah integrasi materi mata pelajaran di seluruh kurikulum (Wood 2009). "Pembelajaran antar disiplin ilmu adalah proses pendidikan di mana dua atau lebih mata pelajaran diintegrasikan dengan tujuan untuk mendorong peningkatan pembelajaran di setiap bidang pelajaran" (Cone, Werner, dan Cone 2009). Integrasi membantu peserta didik memahami apa yang mereka ketahui, yang berkaitan dengan mereka dan dunia mereka. Istilahnya antar disiplin ilmu dan integrasi biasanya dianggap sama dan akan digunakan secara bergantian dalam bab ini.

B. Manfaat Pendidikan Antar Disiplin Ilmu

Integrasi meningkatkan dan memperkaya pembelajaran peserta didik dengan:

- Mendorong Keterampilan berpikir kritis.
- Memperkuat materi kurikulum dalam berbagai pengaturan pendidikan.
- Mendukung peserta didik untuk mentransfer apa yang dipelajari dalam satu tatanan atau situasi ke tatanan dan situasi baru , menambahkan makna pada apa yang sedang dipelajari.
- Memberi siswa banyak kesempatan untuk mempraktikkan Keterampilan dan konsep tertentu.
- Mendorong peserta didik untuk lebih memahami dan melihat keterkaitan dari apa yang mereka pelajari serta bagaimana itu berhubungan dengan dunia mereka sendiri.

Sebagai hasil dari hubungan antara bidang akademis, peserta didik sering kali melihat pengetahuan yang diperoleh lebih penting dalam konteks kehidupan nyata. Misalnya, peserta didik yang biasanya tidak antusias dengan PJOK mungkin termotivasi oleh kegiatan integratif yang memungkinkan mereka sukses dalam ranah kognitif dan psikomotorik, seperti belajar berenang sambil mempelajari air dalam sains. Dengan cara yang sama, peserta didik yang unggul dalam Aktivitas jasmani tetapi kurang tergerak beriramak pada bidang akademis lain mungkin menemukan hubungan gerak beriramak yang memotivasi mereka untuk mempelajari materi subjek khusus lainnya. Salah satu contohnya adalah peserta didik yang kesulitan membaca tetapi bersemangat untuk menyelesaikan tugas membaca tentang pemain hoki terkenal sambil mempelajari Keterampilan memukul dengan tongkat hoki di kelas PJOK. Dalam kedua kasus tersebut, pendekatan terpadu meningkatkan potensi untuk memotivasi peserta didik untuk belajar.

1. Mengintegrasikan PJOK dengan Materi Kurikulum Lainnya

PJOK sebagai bagian dari kurikulum terintegrasi dapat bekerja dalam dua cara yaitu mengintegrasikan inti materi pelajaran kelas ke dalam pelajaran PJOK, atau mengintegrasikan Keterampilan dan konsep PJOK ke dalam bidang kurikulum

lain di kelas. PJOK serta berbagai bentuk Aktivitas jasmani dapat diintegrasikan dengan bidang materi lain dalam kurikulum, termasuk matematika, seni membaca/bahasa, studi sosial, sains, kesehatan, teknologi, musik, dan seni. Contoh integrasi disediakan di seluruh bab ini sebagai panduan dalam membantu guru mengembangkan gagasan pelajaran terpadu untuk menghubungkan pendidikan/aktivitas jasmani dengan standar khusus mata pelajaran yang lain.

2. Manfaat Integrasi

Penting untuk memahami mengapa mengintegrasikan bidang pelajaran itu bermanfaat dan untuk merefleksikan manfaat integrasi untuk PJOK dan isi mata pelajaran lainnya. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang paling menonjol baik dari perspektif kelas PJOK maupun kelas.

***Tabel 32.1** Contoh Integrasi dua arah antara PJOK dan sains*

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Terintegrasi ke	Sains	Rencsiswaan perjalanan terdekat untuk mengidentifikasi pohon, bunga, dan tanaman lainnya
Sains	Terintegrasi ke	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	Peserta didik menggunakan gerakan lokomotor yang berbeda untuk berpindah melalui

C. Manfaat Mengintegrasikan Keterampilan/ Konsep Mata Pelajaran Lain ke dalam Kelas PJOK

Peserta didik belajar paling baik dengan melihat hubungan dari apa yang mereka pelajari. Bagi kebanyakan siswa, PJOK ini menyenangkan! Program PJOK yang berkualitas membantu mereka menjadi ahli dalam banyak Keterampilan, dan sebagian besar siswa SD secara bawaan cenderung aktif secara fisik pada setiap kesempatan yang diberikan. Pembelajaran kinesetis dari materi mata pelajaran lain sering membantu peserta didik memahami konsep dalam seni bahasa, sains, dan matematika yang mungkin akan mereka usahakan dalam lingkungan kelas yang lebih semangat.

Dikatakan bahwa pelajar mampu mempertahankan:

- 10 persen dari apa yang mereka baca
- 20 persen dari apa yang mereka dengar
- 30 persen dari apa yang mereka lihat
- 50 persen dari apa yang mereka dengar dan lihat pada saat yang bersamaan
- 70 persen dari apa yang mereka dengar, lihat, dan katakan
- 90 persen dari apa yang mereka dengar, lihat, katakan, dan lakukan

Sumber: B.Fauth, Linking the visual arts with drama, movement, and dance for the young child. In moving and learning for the young child, ed W.J. Stinson (Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1990). Pp. 159-87

1. Manfaat Mengintegrasikan Aktivitas jasmani di Kelas Reguler

- Dianjurkan agar peserta didik aktif secara fisik setidaknya 60 menit sehari (IOM 2005; SHAPE America 2015). Sekolah harus berusaha untuk memenuhi

KETERAMPILAN GERAK

rekomendasi waktu ini sebaik mungkin selama peserta didik di sekolah. Sebagaimana diuraikan dalam program Aktivitas jasmani sekolah yang komprehensif mendorong peluang Aktivitas jasmani sepanjang hari.

- Istirahat Aktivitas jasmani di kelas tidak hanya berkontribusi pada peningkatan waktu Aktivitas jasmani harian tetapi juga telah terbukti meningkatkan perhatian dan perilaku didalam kelas (Mahar et al. 2006).
- Beberapa penelitian telah menjelaskan manfaat yang terkait dengan memasukkan istirahat Aktivitas jasmani singkat selama peserta didik di sekolah, termasuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan perhatian pembelajaran, dan peningkatan tingkat Aktivitas jasmani (Erwin et al. 2009, 2011).
- Dengan mengintegrasikan Aktivitas jasmani dengan mata pelajaran lain, peserta didik dapat berlatih secara bersamaan Keterampilan motorik, seni bahasa, dan matematika, misalnya, sambil mendapatkan manfaat dari aktif secara fisik. Selain itu, jeda aktivitas singkat setiap 20 hingga 30 menit membantu peserta didik berkonsentrasi dan membuat mereka lebih siap untuk belajar.
- Peserta didik suka bergerak! Bagi peserta didik, gerakan merupakan sarana komunikasi yang kritis, ekspresi, dan belajar. Keterlibatan aktif daripada pasif dalam pembelajaran yang memungkinkan gerakan sering membuat peserta didik lebih bersemangat dan termotivasi untuk belajar.

D. Pertimbangan Penting

Sebelum memutuskan untuk menggunakan pendekatan antar disiplin ilmu dalam program Anda, ada beberapa pertimbangan penting untuk direnungkan. Untuk integrasi yang berhasil, Anda harus memiliki pengetahuan dan pengalaman untuk materi bidang pelajaran lainnya, bersiaplah untuk melakukan lebih banyak upaya, dan selalu ingat tujuan Anda.

1. Instruksi Berbasis Standar

Mengintegrasikan PJOK dan materi pelajaran lainnya tidak selalu mudah. Pendidik jasmani harus terbiasa dengan standar negara bagian atau distrik di bidang mata pelajaran lain untuk memperkenalkan pembelajaran nyata. Guru kelas harus melakukan hal yang sama ketika mengintegrasikan konsep dan Keterampilan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sebelum merencsiswaan kegiatan pembelajaran antardisiplin ilmu untuk peserta didik Anda, Anda (dan guru yang berkolaborasi lainnya) hendaknya mengidentifikasi standar untuk setiap disiplin ilmu, menentukan penilaian yang akan digunakan untuk menunjukkan apa yang peserta didik ketahui atau dapat lakukan di akhir pelajaran.), dan kemudian rencsiswaan kegiatan dan tugas yang sesuai. Seperti halnya semua kurikulum berbasis standar, tujuan pembelajaran, tugas, dan penilaian harus selaras satu sama lain.

2. Pengetahuan Peserta didik

Mengetahui dimana posisi peserta didik secara perkembangan dibidang akademik

bisa menjadi sebuah tantangan, terutama bagi guru PJOK pemula. Guru kelas mungkin akan kesulitan dan berusaha dengan sungguh-sungguh menghadapi kondisi murid akan lebih aktif dan bahkan emosi juka berhubungan dengan Aktivitas jasmani. Hubungan timbal balik bekerja paling baik ketika guru dari dua mata pelajaran dapat saling menginformasikan. Misalnya, menyediakan guru kelas berupa Pedoman Praktik Pembelajaran yang Sesuai untuk PJOK Sekolah Dasar mungkin merupakan langkah pertama (SHAPE America 2009).

3. Tenaga Ekstra

Mengembangkan pengalaman belajar antar disiplin ilmu yang efektif, seperti halnya inovasi kurikuler, membutuhkan usaha dan waktu. Anda mungkin harus melakukannya mengatur ulang urutan pengajaran Anda agar sesuai dengan konsep pelajaran atau tema yang diajarkan guru kelas, dan sebaliknya. Beberapa pengalaman belajar akan berhasil; orang lain mungkin tidak. Bersiaplah untuk merefleksikan pengalaman belajar, buat perubahan, dan coba lagi.

4. Tujuan Anda

Salah satu tantangan dari pengajaran antar disiplin ilmu adalah tidak melupakan tujuan dan sasaran pendidikan yang ingin Anda capai saat Anda merencsiswaan kegiatan integrasi dengan bidang subjek lainnya. Selalu menilai potensi manfaat dari pengalaman atau unit pembelajaran integratif yang diusulkan, dan jika tujuan dan sasaran pendidikan tidak terpenuhi, maka itu tidak boleh dianggap sebagai upaya yang berhasil. Ingat, melalui program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan peserta didik belajar melakukan gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif secara efisien, yang akan meningkatkan proses pembelajaran antar disiplin ilmu mereka.

E. Proses Pengajaran Menggunakan Pendekatan Pembelajaran Antar Disiplin Ilmu

Berbagai model belajar antar disiplin ilmu telah diperkenalkan selama bertahun-tahun. Sewaktu kita memperoleh pengalaman dalam memadukan pelajaran, kita biasanya mengembangkan dan memberi nama model kita sendiri yang mempermudah kita. Kami telah memilih tiga pendekatan untuk dibahas dalam buku ini yang kami harap dapat memberi Anda pemahaman umum tentang integrasi mata pelajaran dari yang sederhana hingga yang lebih kompleks. Model lain dan rincian lebih lanjut dari pendekatan yang kita diskusikan disini dapat ditemukan dalam rekomendasi untuk literatur terkait.

Tiga pendekatan materi yang berkaitan, integrasi bersama, dan unit tematik, semuanya menggabungkan pengajaran Keterampilan dan konsep dari setidaknya dua bidang studi. Pendekatan keterkaitan materi dapat digunakan oleh satu guru secara mandiri, sedangkan pendekatan integrasi bersama dan pendekatan unit tematik keduanya memerlukan upaya kolaboratif antara setidaknya dua guru dari bidang mata pelajaran yang berbeda dalam kurikulum sekolah.

1. **Pendekatan Materi yang Terkait**

   Itu pendekatan keterkaitan materi digunakan oleh satu guru untuk menghubungkan materi dari setidaknya dua mata pelajaran. Satu bidang isi mungkin menjadi fokus utama pelajaran, tetapi Keterampilan/ konsep dari bidang pelajaran lain meningkatkan pengalaman belajar dan memberikan kesempatan latihan untuk mempelajari Keterampilan/ konsep di bidang pelajaran lainnya. Guru PPJOK dapat menemukan cara untuk memperkuat materi kelas tanpa membahayakan mereka fokus utama mengajar tema Keterampilan, konsep gerakan, dan konsep kebugaran menggunakan pendekatan keterkaitan materi. Misalnya, guru PJOK yang mengajar kelas taman ksiswa-ksiswa mungkin memperkuat konsep matematika menghitung dari 1 hingga 30 sambil memusatkan perhatian pada perjalanan untuk mengambil beanbag untuk diangkut ke ruang olahraga.

2. **Mengembangkan Pengalaman Belajar Yang Terintegrasi**

   Setelah Anda memilih kelas atau tingkat kelas yang ingin Anda ajarkan pelajaran terintegrasi menggunakan pendekatan materi yang terkait, pertama-tama Anda perlu meninjau cakupan materi khusus kelas dan panduan langkah tahunan untuk mata pelajaran terintegrasi dan membandingkannya dengan milik Anda. Kemudian pilih konsep /keterampilan untuk setiap mata pelajaran yang ingin Anda integrasikan, dan Anda siap merancang pengalaman belajar yang sesuai dan berfokus pada konsep yang dipilih. Untuk pendekatan integrasi bersama, kedua guru harus berbagi ruang lingkup program dan panduan langkah pembelajaran dan mengidentifikasi standar yang ditargetkan, mendiskusikan kemungkinan pengalaman integrasi dan strategi penilaian, dan memutuskan keterampilan/ konsep mana yang akan ditargetkan. Bersama-sama, tulis pengalaman pembelajaran yang sesuai yang sama-sama berfokus pada setidaknya satu keterampilan/konsep dari setiap mata pelajaran yang diintegrasikan. Tentukan tanggal pelaksanaan sehingga pelajaran dapat disesuaikan, jika perlu.

3. **Kriteria Pengembangan Pelajaran Terintegrasi**

   Kapan mempersiapkan dan menerapkan pengalaman belajar baik menggunakan pendekatan keterkaitan materi atau dengan pendekatan integrasi, tanyakan pada diri Anda pertanyaan-pertanyaan berikut. Apakah pelajaran terintegrasi:

   - Memberikan tugas yang sesuai secara perkembangan dan secara instruksional (untuk kelas, untuk setiap siswa)?
   - Fokus pada tema keterampilan, konsep gerakan, dan/atau konsep kebugaran yang konsisten dengan ruang lingkup dan program panduan langkah pembelajaran?
   - Memperkuat standar materi tertentu di semua bidang mata pelajaran yang diintegrasikan, dan apakah itu konsisten dengan ruang lingkup program khusus dan panduan langkah pembelajaran untuk kelas itu?
   - Sertakan strategi penilaian untuk menilai pembelajaran peserta didik di kedua mata pelajaran?

F. Pendekatan Unit Tematik

Dalam pendekatan ketiga untuk integrasi materi, pendekatan unit tematik, guru akan saling melengkapi materi di seluruh kurikulum selama periode tertentu sambil berfokus pada satu tema. Banyak pendidik percaya bahwa mengintegrasikan mata pelajaran seperti PJOK, seni, dan musik dengan mata pelajaran inti seperti: matematika, sains, studi sosial, seni dan bahasa yang menggunakan pendekatan tematik harus dipertimbangkan terlebih dahulu dalam kurikulum sekolah (Roberts dan Kellough, 2006; Wood, 2009)

1. Tip untuk mengembangkan unit tematik antar disiplin ilmu

1. Pilih satu tema, bersama dengan peserta didik Anda, yang memotivasi mereka dan yang dapat menggabungkan Keterampilan/konsep dari berbagai mata pelajaran. Jika Anda bekerja dengan guru lain, libatkan dia dalam proses pemilihan tema.
2. Beri tahu pengelola sekolah dan guru lain tentang maksud Anda dan minta dukungan dan bantuan mereka. Pengajaran tim mungkin memerlukan waktu perencanaan khusus, pembicara dari luar mungkin diminta untuk datang ke kelas, perjalanan lapangan mungkin direncsiswaan, dll.
3. Bentuk tim pengajar yang terdiri dari para guru yang tergerak berirama untuk bergabung dari bidang materi lain. Tim akan:
   - Membagikan isi materi dan tukar pikiran ide untuk unit.
   - Kembangkan gambaran umum tentang unit, tujuan, tujuan instruksional, dan penilaian akhir.
   - Kembangkan pengalaman belajar berbasis tema yang memenuhi standar materi bidang mata pelajaran dan orang-orang dari unit tematik, termasuk acara puncak, strategi penilaian, dan jadwal.

1. Beri tahu orang tua dan upayakan keterlibatan orang tua. Misalnya, orang tua mungkin diminta untuk membantu peserta didik mereka dengan proyek khusus, membawa keahlian pada topik tertentu ke kelas, bergabung dengan peserta didik untuk presentasi khusus, dan sebagainya.
2. Cari keperluan tentang petunjuk untuk unit, termasuk kebutuhan untuk komunitas. Misalnya, jika Anda merencsiswaan sebuah unit bertema "Kesehatan Jantung", Anda mungkin meminta seorang ahli jantung pediatrik berbicara di kelas, membawa peserta didik ke taman setempat untuk mengeksplorasi kemungkinan aktivitas jasmani, mengatur perjalanan lapangan ke toko bahan makanan untuk menganalisis pilihan makanan, dan minta atlet lokal datang untuk berbicara dengan peserta didik tentang menghindari tembakau.
3. Melakssiswaan unit tematik antar disiplin ilmu dan menilai keberhasilan unit (pembelajaran peserta didik).

Contoh dari Integrasi Membaca / Literasi dan PJOK: membuat hubungan antara buku dan gerakan dapat membantu meningkatkan pemahaman membaca dan mendorong aktivitas jasmani. Berikut beberapa contohnya:

KETERAMPILAN GERAK

4. **Kelas: 1-2**
   Buku: Pergi Berburu Beruang (Rosen dan Oxenbury)
   Ide Pembelajaran: Setelah membacakan buku kepada peserta didik, bacalah lagi, kali ini biarkan peserta didik "memerankan" cerita saat peserta didik dan ayahnya melewati rumput tinggi, menyeberangi sungai, melewati lumpur, dll.
   Sumber: www .activeacademics.org
5. **Kelas: 2-3**
   Buku: Siswa Baru (Katie Couric)
   Ide Pembelajaran: Setelah membaca buku tentang seorang siswa laki-laki yang datang ke sekolah baru dan tidak langsung diterima oleh teman-teman sekelasnya, peserta didik dapat mendiskusikan bagaimana keterampilan sepak bolanya membuat salah satu teman sekelasnya terkesan dan membantunya mendorong orang lain untuk menerimanya. Peserta didik dapat melatih keterampilan menggiring bola seperti Lazlo dan mendiskusikan cara untuk membuat orang lain merasa tidak terlalu kesepian dan tidak terlalu takut dalam segala jenis situasi yang "menakutkan".
   Sumber: www.activeacademics.org.
6. **Kelas 4-5**
   Buku: Burung dihalaman belakang untuk peserta didik (Fran Lee)
   Ide Pelajaran: Buku ini akan membantu mengajar peserta didik untuk menghargai burung dan akan membantu mereka mengidentifikasi burung melalui penglihatan dan nyanyian. Ini mengidentifikasi burung yang umum di kota, hutan, pedesaan, lahan basah, pantai, dan gurun. Membantu peserta didik belajar menghargai burung dapat mengarah pada hobi mengamati burung di luar ruangan. Jika sesuai di sekolah Anda, ajak kelas Anda dalam "karyawisata mini" di sekitar sekolah untuk mencari burung, dan untuk mengisi jurnal pengamatan burung. Berikan tugas pada peserta didik mengamati burung berjalan-jalan di luar sekolah (dengan anggota keluarga) untuk menambahkan lebih banyak catatan burung ke jurnal mereka.
   Sumber: www.activeacademics.org.

G. Hubungan Antara Aktivitas jasmani dan Kinerja Akademik

Gerakan reformasi pendidikan, termasuk Undang-Undang Keberhasilan Setiap Peserta didik (ESSA 2015), telah meningkatkan perhatian pada pelajaran dan membaca untuk semua kelas, dan sekolah, serta guru dimintai pertanggungjawaban untuk kemajuan peserta didik yang memadai menuju pencapaian standar negara bagian. Dengan program pengujian berstandar tinggi yang diprioritaskan di seluruh negeri, beberapa administrator berpikir untuk mengurangi, atau bahkan menghilangkan, PJOK sebagai solusi untuk meningkatkan nilai ujian. Bukti terbaru menunjukkan bahwa ini keliru. Faktanya, peserta didik yang memiliki Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan teratur, lebih bugar secara fisik dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk aktif secara fisik dan sangat mungkin berprestasi lebih baik di sekolah daripada mereka yang kehilangan pengalaman berharga ini.

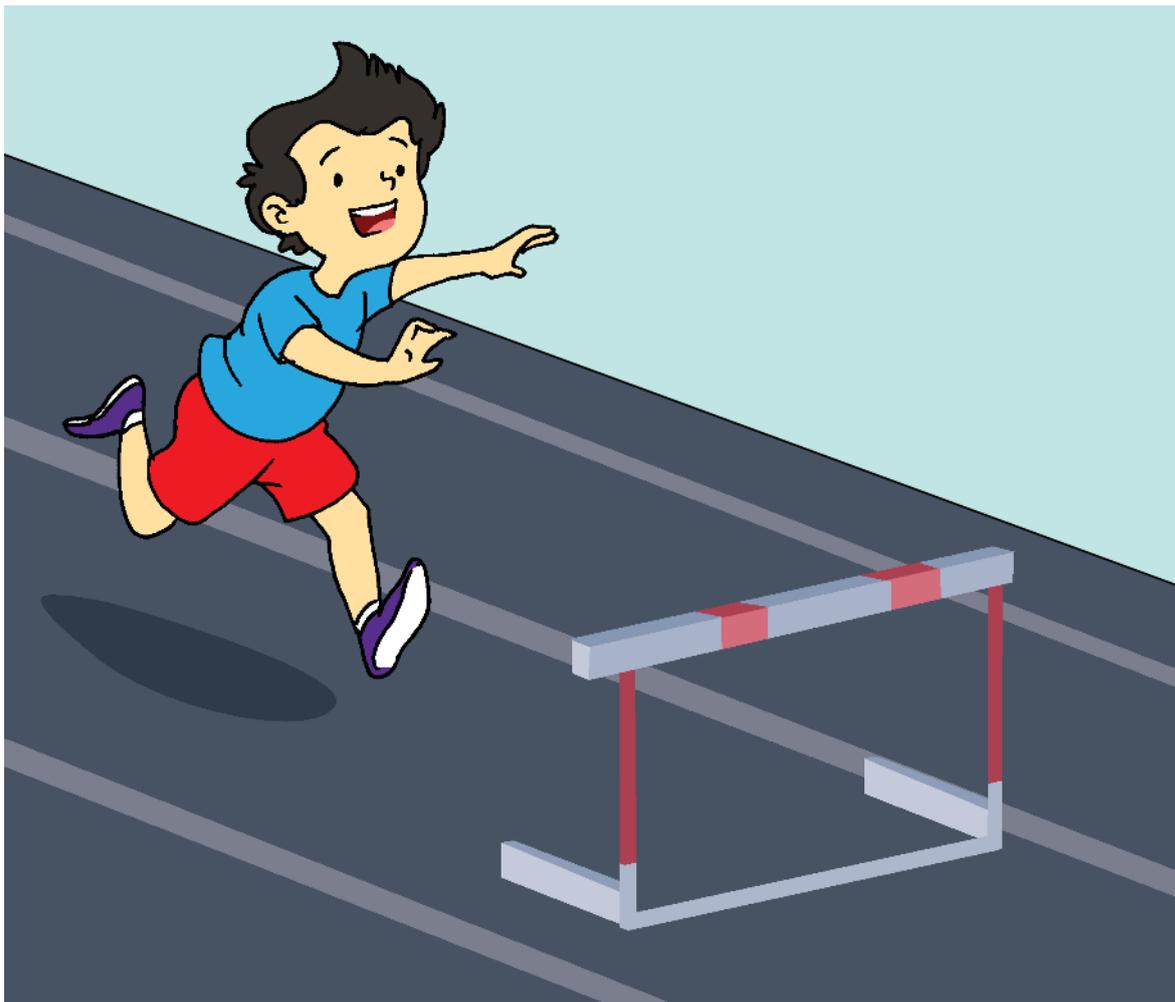
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran
Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

Unit
33

Membangun Dukungan Program Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Banyak orang tua, peserta didik, guru, dan administrator tidak tahu bagaimana PJOK berkontribusi pada pertumbuhan individu. Kurangnya informasi dapat mengakibatkan tidak adanya komunikasi antara guru PJOK dan masyarakat, sehingga menghambat perkembangan program PJOK.

- Michael Tenoschok dan Steve Sanders (1984)-

MASA DEPAN PENDIDIKAN JASMANI

Gambar 33. 1. Membangun keaktifan peserta didik

Konsep Utama
• Guru yang berhasil, selain segala tanggung jawab yang dilakukan, juga harus berhasil mempromosikan atau membangun dukungan untuk program yang dibuat. • Program PJOK perlu dipromosikan ke beberapa elemen dari sekolah, pemerintah kabupaten, guru lain di sekolah, orang tua, pangkalan sekolah, masyarakat luas, dan legislator. • Guru yang menciptakan program positif, menyenangkan, dan produktif dengan membangun dukungan dari elemen terpenting mereka yaitu peserta didik yang diajar.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dasar yang kuat bahwa peserta didik yang aktif secara fisik, serta orang dewasa, memperoleh manfaat yang signifikan dari keaktifan fisik (Reiner, *et al.* 2013). Dengan demikian, peran Guru PJOK saat ini adalah untuk meyakinkan tujuh elemen yang dijelaskan (yaitu; peserta didik, dinas pendidikan, guru lain di sekolah, orang tua, komite sekolah, masyarakat luas, dan legislator) bahwa

kualitas Program PJOK dapat menghasilkan partisipasi yang menyenangkan seumur hidup dalam kegiatan jasmani (Stodden, *et al.* 2008).

Kebanyakan guru membutuhkan dukungan dari berbagai sumber untuk mengembangkan jenis program yang mereka inginkan untuk peserta didik. Hal ini dikarenakan pertama, dengan bukti ilmiah tentang nilai aktivitas jasmani untuk peserta didik dan orang dewasa (CDC, 2018), banyak yang terus menganggap PJOK kurang penting dibandingkan mata pelajaran lain, seperti membaca dan matematika. Kedua, PJOK adalah program yang relatif mahal untuk dilakukan karena peralatan yang diperlukan cukup banyak. Bagaimanapun, kita harus terus mengingatkan orang lain bahwa PJOK adalah penting untuk setiap siswa di sekolah selama enam tahun mereka bersekolah.

Oleh karena itu, perlu untuk menumbuhkan dukungan dari berbagai segmen komunitas sekolah yang memiliki potensi untuk menjadi teman atau rekan kerja dalam upaya untuk meningkatkan program PJOK. Tujuh elemen terkait yang telah diidentifikasi yang perlu diperhatikan dan mendukung program adalah administrasi sekolah, terutama kepala sekolah, guru lain di sekolah, orangtua, komite sekolah, komunitas pada umumnya, dinas pendidikin, legislator, dan peserta didik.

Unit ini membahas ide-ide untuk membangun dukungan dalam masing-masing dari tujuh elemen tersebut. Namun, perhatikan bahwa penting bagi seorang guru untuk terlebih dahulu membangun program PJOK yang berkualitas. Bahkan dengan sumber daya yang terbatas, program yang baik dapat dimulai, dan ini merupakan langkah pertama yang diperlukan karena banyak pekerjaan yang akan dilakukan untuk membangun lebih banyak dukungan.

Setelah program dimulai dengan awal yang baik, guru dapat mengundang pengamat untuk mengunjungi kelas. Mungkin diperlukan waktu berbulan-bulan sebelum program siap, lingkungan belajar harus dibangun terlebih dahulu, melalui peserta didik dan guru bekerja sama dengan nyaman, sebelum pengunjung diterima. Setelah guru siap, kepala sekolah dan guru lain di sekolah kemungkinan besar akan menjadi pengunjung pertama. Anda mungkin ingin mempertimbangkan jawaban Anda atas pertanyaan saat Anda mulai membangun dukungan untuk program Anda.

A. Membangun Dukungan Melalui Media Sosial

Facebook, twitter, instagram, dan media sosial lainnya berpotensi untuk memberi tahu orang tua, kolega, dan pihak administrasi tentang banyak hal baik yang dilakukan dalam program yang dibuat. Saran terkait media sosial yang bisa digunakan di lingkungan sekolah.

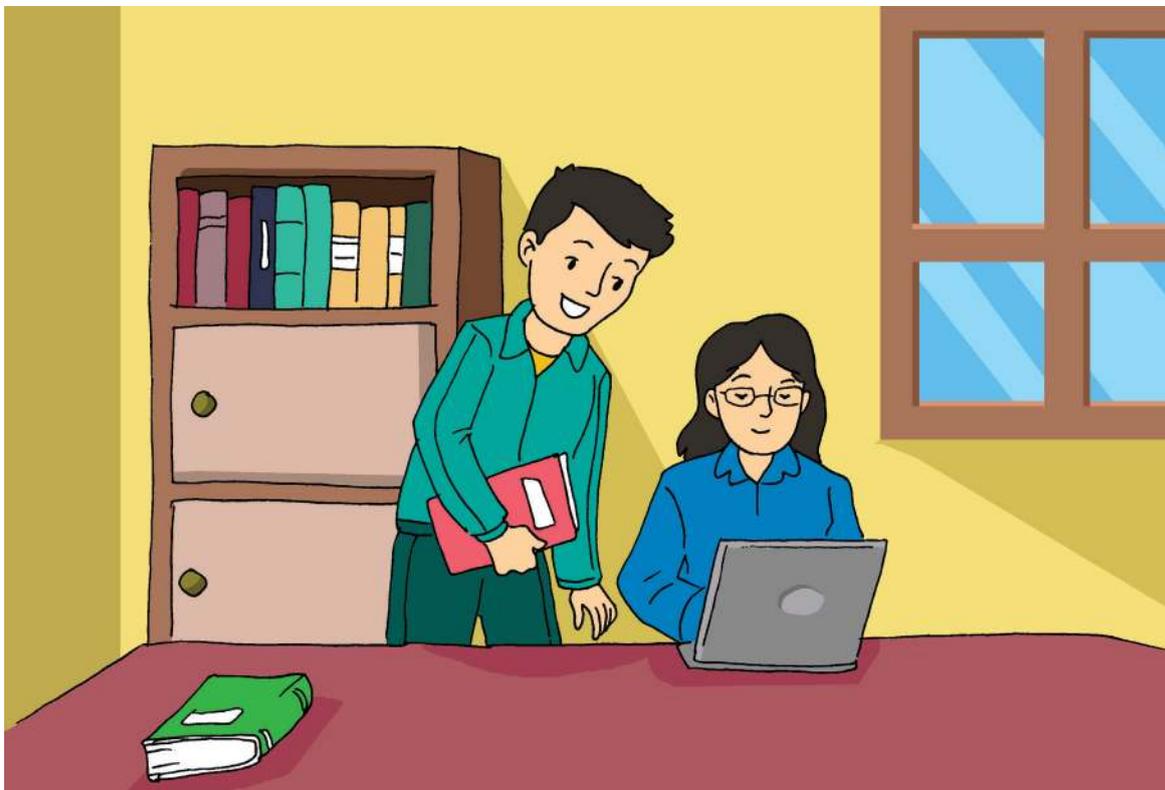
- Sebelum menggunakan media sosial apa pun, pastikan untuk mendiskusikannya dengan kepala sekolah.
- Sebaiknya buat akun terpisah untuk digunakan di sekolah. Misalnya, gunakan akun facebook yang berbeda dari yang biasa digunakan dengan teman-teman.
- Beberapa orang tua dan peserta didik di sekolah mungkin ingin "berteman" di Facebook. Keputusan untuk menjadi "teman" harus dibuat dengan hati-hati dan

MASA DEPAN PENDIDIKAN JASMANI

mungkin harus didiskusikan dengan kepala sekolah. Ingat, Anda adalah seorang guru dan profesional, bukan teman mereka.

- Twitter adalah alat yang hebat untuk memberi tahu orang lain apa yang dilakukan dalam program yang dibuat, untuk memberi tahu tentang prestasi peserta didik, dan untuk mengingatkan tentang acara yang akan datang. Jika perlu, sertakan link ke rilis berita yang berisi informasi yang menarik bagi orang-orang.

B. Kepala Sekolah

Kepala sekolah sangat penting dalam membangun dukungan untuk program yang dibuat (Giles-Brown, 1993; Rink, Hall, dan Williams, 2010). Banyak kepala sekolah, bukan karena kesalahan mereka sendiri, namun, sangat sedikit yang tahu tentang program PJOK yang berkualitas terutama pendekatan yang kami anjurkan yaitu bergerak.

Gambar *33. 2: Kepala sekolah merupakan komponen penting dari program PJOK yang berkualitas*

Oleh karena itu, penting untuk tidak menerima begitu saja bahwa kepala sekolah mengetahui dan memahami program yang dikembangkan. Lakukan kerjasama dengan kepala sekolah. Ide tidak diatur dalam urutan implementasi dan tidak disarankan semua perlu dilakukan. Berikut daftar saran praktis yang mungkin berguna bagi sekolah.

- Ajaklah kepala sekolah untuk mengamati pendekatan tema keterampilan di sekolah terdekat. Duduklah bersama kepala sekolah dan pastikan bahwa dia fokus pada aspek program penting untuk pengembangan program, misalnya, peralatan, ukuran kelas, pengembangan materi, strategi pembelajaran. Pastikan untuk menjadwalkan kunjungan dengan kepala sekolah di sekolah yang diamati.

- Jika menjadi guru baru di sekolah atau mengubah program, undang kepala sekolah ke satu atau dua kelas. Pastikan untuk menindaklanjuti kunjungan ini sehingga dapat menjawab pertanyaan apa pun yang mungkin muncul. Beberapa administrator, misalnya, tidak terbiasa melihat setiap siswa dengan bola dan mungkin khawatir tentang penampilan kelas yang "kacau" yang berbeda dari pengalaman mereka di mana hanya ada satu bola untuk seluruh kelas dan kebanyakan siswa sedang menunggu dalam antrean.
- Jika Anda dapat memperoleh rekaman digital dari guru terhadap tema keterampilan lainnya, undanglah kepala sekolah untuk melihat salah satu rekaman bersama. Pastikan untuk mengomentari gerak berirama aspek kritis dari program dan menghubungkannya dengan kebutuhan. Ingat, kepala sekolah sedang sibuk, sehingga yang dilihat hanya fitur-fitur utama dan tertentu, bukan seluruh rekaman. Banyak sekali rekaman atau video dan supportREALteachers. org (www. supportrealteachers. org) yang akan memberikan wawasan tentang pengajaran yang berkualitas dan peralatan yang dibutuhkan.
- Sesekali berikan kepala sekolah salinan dari artikel atau buku yang dianggap sangat bagus dan sesuai dengan program. Pastikan untuk mendiskusikan dokumen tersebut setelah kepala sekolah memiliki kesempatan untuk membacanya. Hal ini sangat penting jika, misalnya, guru mengajar 12 kelas sehari dan dapat menemukan publikasi yang merekomendasikan 9 kelas sehari sebagai beban lengkap untuk guru PJOK.
- Waspadai penelitian yang dapat digunakan untuk mendukung pentingnya PJOK, terutama jika kepala sekolah merasakan tekanan untuk meningkatkan nilai ujian dalam membaca, matematika, dan sains.
- Carilah situs web berkualitas dengan sumber daya dan perangkat advokasi. untuk membangun dukungan program.
- Cobalah untuk menghindari jatuh ke dalam perangkap pemikiran bahwa kepala sekolah benar-benar tidak menyukai program atau program fisik yang dibuat. Beberapa kepala sekolah membutuhkan beberapa tahun untuk menjadi pendukung aktif suatu program.

C. Guru di Sekolah

Saat membangun program, penting bagi guru lain di sekolah untuk memahami dan mendukung upaya yang dilakukan. Beberapa ide yang Anda gunakan dengan kepala sekolah Anda juga dapat digunakan dengan kolega Anda. Ahli PJOK juga menemukan ide-ide berikut:

- Kembangkan pendekatan tematik untuk kurikulum terintegrasi di mana seluruh sekolah atau tingkat kelas tertentu berfokus pada ide atau tema. Dengan pendekatan ini, materi di semua disiplin ilmu berpusat di sekitar tema yang dipilih sama. Ini sangat cocok untuk musik, seni, dan PJOK, tetapi juga dapat digunakan dalam pendekatan tingkat sekolah atau kelas total. Ingat, ketika mengembangkan kurikulum terintegrasi, materi harus diintegrasikan dengan cara yang tidak

kompromi dengan materi PJOK, integrasi kekuatan, atau pengorbanan kurikulum yang ada.

- Pada skala yang lebih kecil, bekerjalah bersama dengan guru kelas pada proyek-proyek tertentu. Permainan yang dirancang peserta didik, misalnya, memberikan kesempatan yang luar biasa untuk menulis, matematika, dan proyek seni. Gerak berirama ekspresif adalah katalisator yang sangat baik untuk menulis kreatif.
- Jika Anda meminta peserta didik Anda untuk menyimpan catatan peserta didik atau melakukan tugas tertulis, beberapa guru kelas akan menyediakan waktu bagi peserta didik untuk mengerjakan menulis segera setelah kelas PJOK. Ini benar-benar berfungsi untuk mendidik guru tentang PJOK.
- Atur beberapa kelas dasar untuk melihat 10 menit terakhir pelajaran kelas menengah untuk menunjukkan kepada peserta didik yang lebih kecil kemajuan yang telah dibuat oleh peserta didik yang lebih tua. Ini memotivasi peserta didik yang lebih kecil, mendorong peserta didik yang lebih tua, dan memberikan PJOK tambahan untuk peserta didik yang lebih muda yang menghadiri tontonan ini.
- Ketika kelas telah melakukan tugas yang sangat baik pada proyek PJOK, berikan hadiah untuk guru kelas untuk berbagi dengan peserta didik. Ajaklah dia untuk mengamati 10 menit terakhir kelas sementara peserta didik memperagakan kemajuan mereka misalnya, permainan atau rangkaian senam yang dirancang peserta didik. Ini juga memiliki motivasi tambahan untuk mendorong guru kelas untuk mengamati program PJOK.
- Jika memungkinkan, cobalah makan dengan guru lain di ruang makan. Ini tidak hanya membantu melawan isolasi tetapi juga mengembangkan hubungan baik dan membantu mereka melihat guru PJOK sebagai orang yang peduli dan profesional.
- Adakan sesi aktivitas jasmani untuk guru sebelum atau sesudah sekolah. Melakukan hal itu membantu membangun hubungan baik dan memecahkan hambatan apa pun, yang dapat mengarah pada lebih banyak dukungan dan keterlibatan dalam PJOK.

Dukungan guru kelas terhadap guru PJOK adalah penting. Guru kelas yang memahami bahwa PJOK adalah mendidik, tidak hanya istirahat, akan cenderung tidak membiarkan peserta didik "masuk" untuk menyelesaikan matematika atau tugas membaca. Mereka juga menghormati fakta bahwa program PJOK memiliki batasan waktu tertentu, jadi pastikan peserta didik mereka datang tepat waktu dan siap kembali ke kelas sesuai jadwal. Ini mungkin tampak seperti poin kecil, tetapi ini bisa menjadi sumber gesekan yang cukup besar ketika semua guru di sekolah tidak bekerja sama untuk memberikan program terbaik bagi peserta didik. Jika guru memahami nilai dan kualitas program PJOK, dukungan mereka lebih mudah diperoleh.

D. Orang Tua

Guru PJOK harus yakin untuk membangun dukungan administrator dan kolega sebelum memulai program utama untuk menumbuhkan antusiasme diantara orang tua. Dukungan orang tua memang penting, namun tidak cukup tanpa bantuan kepala sekolah dan guru lainnya. Jika dukungan "internal" tidak ada, kepala sekolah akan menganggap "berlebihan" dengan memohon kepada orang tua, yang bisa

menjadi ancaman bagi program baru. Setelah administrasi memahami program dan kebutuhannya, dalam banyak hal, kepala sekolah akan mendorong untuk mendapatkan dukungan orang tua. Dan dukungan orang tua dapat sangat membantu dalam mendapatkan dana yang tidak tersedia dalam anggaran sekolah. Ada banyak ide untuk menghasilkan dukungan diantara orang tua.

- Menghadiri asosiasi/organisasi orang tua-guru dengan rapat secara teratur, meskipun tidak diperlukan. Cobalah untuk tidak duduk di pojok belakang bersama guru lainnya, luangkan waktu untuk bertemu dengan beberapa orang tua perkenalkan diri, beri tahu apa yang diajarkan, dan undang mereka untuk mengamati kelas. Ini belum tentu menjadi bagian yang paling menyenangkan dalam membangun sebuah program, tetapi ini pasti bisa menjadi faktor utama dalam menciptakan dukungan.
- Jika diundang untuk melakukan presentasi pada kelompok orang tua, cobalah untuk melibatkan sebanyak mungkin siswa memastikan jumlah pemilih yang besar untuk program yang dibuat. Pastikan untuk memasukkan peserta didik pada semua tingkat keahlian, tidak hanya peserta didik tingkat pemanfaatan dan kemahiran.
- Kirim surat ke rumah di awal tahun. Beri tahu orang tua tentang program dan aturan umum. Peserta didik diharapkan untuk mengikuti (misalnya, sepatu untuk kelas PJOK). Undanglah orang tua untuk berkunjung. Bagikan alamat email dengan orang tua dan undang mereka untuk menghubungi Anda jika mereka memiliki pertanyaan tentang program atau kebijakan yang dibuat.
- Sebagian besar sekolah dasar saat ini memiliki situs web untuk sekolah tersebut. Jika sekolah memilikinya, pastikan untuk mengambil peluang dan selalu memperbaruinya (Gambar 33. 2). Sertakan hal-hal seperti program komunitas yang menarik, buku dan artikel untuk dibaca, pencapaian khusus peserta didik, program televisi yang diminati, dan program mendatang yang telah dijadwalkan. Juga sertakan sketsa singkat tentang apa yang telah dikerjakan dalam PJOK dan sarankan kegiatan untuk orang tua dan peserta didik lakukan bersama-sama misalnya, sertakan petunjuk dari teks ini untuk membuat raket selang nilon atau *paddle* bergagang pendek dan menyarankan beberapa kegiatan untuk dilakukan orang tua dengan peserta didik mereka. Berhati-hatilah untuk mengoreksi apa yang telah ditulis sebelum mengirimkannya sehingga tidak ada kesalahan ejaan atau tata bahasa.

Papan buletin adalah cara yang bagus untuk memberi tahu orang tua tentang program yang dibuat. Jika tidak memiliki keterampilan untuk buat papan buletin yang menarik, cobalah belajar dengan guru lain.

Laporan Triwulanan PJOK

Sementara beberapa sekolah memandang PJOK hanya sebagai waktu istirahat yang baik bagi guru atau waktu bagi peserta didik untuk mengeluarkan sedikit tenaga, ini tidak benar bagi kami di Davis. PJOK merupakan bagian penting dan integral dari kurikulum total dan dipandang dengan keseriusan yang sama seperti materi pelajaran

lainnya. Salah satu tujuan utama guru adalah memberi setiap peserta didik instruksi khusus untuk memungkinkan mereka menjadi penggerak yang lebih terampil. Saat peserta didik menjadi lebih mahir dalam berbagai keterampilan motorik yang diajarkan di kelas, diharapkan peserta didik akan menikmati penggunaan keterampilan ini secara teratur. Penelitian ilmu kedokteran dan olahraga menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur berkontribusi pada gaya hidup yang lebih sehat dan menyenangkan sekaligus mengurangi cidera dan berbagai penyakit serius. Laporan ini akan membantu masyarakat mengetahui lebih banyak tentang kegiatan peserta didik yang telah diajar selama kuartal terakhir tahun ajaran ini.

Ruang

Peserta didik memulai tahun ajaran dengan meninjau konsep kesadaran spasial terkait dengan gerakan yang aman dan efisien. Beberapa konsep tersebut antara lain bergerak dalam ruang pribadi dan umum di mana peserta didik berusaha untuk bergerak sendiri atau antara lain tanpa mengganggu gerakan peserta didik lainnya. Konsep ruang tambahan mencakup pergerakan pada tingkat yang berbeda (rendah, sedang, dan tinggi), ke arah yang berbeda (maju, mundur, ke samping, ke atas, dan ke bawah), dan di jalur (lurus, melengkung, dan zigzag). Pemahaman dan penggunaan yang tepat dari konsep gerakan ini memungkinkan peserta didik untuk bergerak dengan lebih aman dan efektif di semua situasi. Permainan seperti "Bridges & Boulders", "High-Five Freeze Tag", dan "Octopus" membuat ini belajar sangat menyenangkan bagi semua orang. Tanyakan kepada peserta didik cara memainkan permainan-permainan ini dan permainan mana yang paling mereka sukai.

Melempar dan Menangkap

Para peserta didik juga melatih lemparan, lemparan bawah, lemparan *overhand*, dan penangkapan. Untuk membantu peserta didik mempelajari keterampilan ini, guru menggunakan isyarat pembelajaran, kata kunci yang membantu peserta didik mengingat bagaimana melakukan suatu keterampilan. Isyarat pembelajaran juga dapat digunakan untuk mendorong peserta didik saat mereka mempraktikkan keterampilan ini. Isyarat pembelajaran untuk lemparan bawah adalah:

- Langkah ke belakang
- Lengan (dengan kaki berlawanan)
- Ayunan, dan
- Lempar (bola ke arah target)

Isyarat lemparan *overhand* :

- Ayam (lengan kembali dalam posisi siap, siku keluar)
- Langkah (di seberang *foot)*
- *Twist* (tubuh bagian atas ke arah lemparan), dan
- Lemparan (bola ke arah target)

Untuk menyatukan langkah-langkah ini menjadi tindakan progresif yang mulus tidaklah mudah, tetapi banyak latihan yang membantu!

Petunjuk Pembelajaran Menangkap :

- Perhatikan (bola)
- Raih (untuk bola)
- Ambil, dan
- Berikan (dengan bola untuk menyerap kekuatan bola dan memperlambatnya)

Peserta didik berpartisipasi dalam kegiatan untuk mengembangkan lebih jauh melempar dalam berbagai cara dan menangkap untuk akurasi, jarak, dan dengan teman, *"Throw and Go"* dan *"Bombs Away"* adalah dua permainan paling populer. Mainkan permainan ini dengan peserta didik Anda, Anda akan bersenang-senang.

Lompat Tali dan Menendang

Saat ini kami sedang mengasah dan memperluas keterampilan lompat tali pada saat pemanasan. Guru memasukkan materi keterampilan menendang untuk sisa pelajaran. Keterampilan menendang yang dipelajari peserta didik paling banyak berhubungan dengan sepak bola, seperti *dribbling* (dengan kaki), *juggling* (paha dan kaki), dan menendang dengan berbagai kekuatan menggunakan punggung kaki.

Yang Terbaik

Sebagai guru dan orang tua, kami menginginkan yang terbaik untuk peserta didik kami. Satu hal yang paling kami inginkan adalah agar peserta didik kami sehat, menikmati manfaat kesehatan yang baik sepanjang hidup mereka. Anda dapat membantu mereka membangun tingkat aktivitas jasmani dan program pendidikan yang sehat dengan mendorong peserta didik Anda untuk memandang PJOK sebagai tempat belajar, mendapatkan pembelajaran yang serius mendukung bakat jasmani, selalu berusaha sebaik mungkin, dan berlatih di rumah untuk memfasilitasi proses mendapatkan penghasilan dan menjamin kesuksesan.

Teladan yang dapat dilakukan adalah salah satu faktor pengaruh terpenting dalam kebiasaan gaya hidup yang diturunkan kepada peserta didik. Kita harus menjaga diri kita sendiri. Luangkan waktu untuk keluar dan bermain dengan peserta didik, bermain bola atau tag, lompat tali, atau bermain sepatu roda. Ini semua adalah cara yang menyenangkan untuk tetap bugar dan menunjukkan kepada peserta didik bahwa kesehatan yang baik dalam banyak hal tergantung pada apa yang dilakukan, dan juga apa yang tidak dilakukan.

Jangan ragu untuk menghubungi saya jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang program kami. Terima kasih atas dukunganmu!

Scott Diller, Guru PJOK Sekolah Dasar Davis

- Kirimkan catatan "kabar baik" ke rumah bersama peserta didik yang menginformasikan kepada orang tua tentang siswa mereka. prestasi di kelas PJOK. Rancang dan cetak persediaan catatan di awal tahun sehingga tidak butuh waktu lama untuk mengirim beberapa setiap minggu (Gambar 33. 3). Catatan ini sangat

MASA DEPAN PENDIDIKAN JASMANI

efektif untuk peserta didik yang bekerja keras tetapi jarang diperhatikan. E-mail juga berfungsi dengan baik untuk catatan "kabar baik".

- Beberapa guru menggunakan teks positif atau panggilan telepon atau email untuk berkomunikasi dengan orang tua tentang program. Panggilan telepon yang positif hanyalah panggilan telepon singkat untuk memberi tahu orang tua betapa senangnya guru tentang kemajuan siswa (sikap, upaya) dalam PJOK. Tidak butuh waktu lama, tetapi fakta bahwa guru meluangkan waktu untuk menelepon sangat berarti bagi orang tua. Dalam banyak kasus, ini juga tidak terduga karena sebagian besar kontak dari sekolah cenderung negatif. Tantang diri Anda untuk membuat dua kontak positif dengan orang tua setiap minggu.
- Pete Tamm, seorang guru PJOK di Sekolah Dasar Michael McCoy di Orlando, Florida, menulis surat kepada murid-muridnya (Tamm, 1993). Selama periode tiga tahun, dia rata-rata lebih dari 1. 000 surat setahun untuk peserta didiknya. Gambar 33. 4 berisi beberapa contoh suratnya.
- Beberapa malam dalam setahun, adakan pertemuan untuk orang tua dan peserta didik. Peserta didik harus didampingi oleh orang untuk mendapatkan izin masuk. Di pertemuan, peralatan tersedia, dan peserta didik menunjukkan kepada orang tua apa yang telah mereka praktikkan dalam PJOK. Gagasan lain termasuk ibu-siswa, ayah-siswa, ibu-siswa, dan sebagainya. Beberapa guru mengadakan pertemuan ini pada Sabtu pagi karena banyak orang tua bekerja malam. Jika Anda menjadwalkan pertemuan secara informal, orang tua bebas untuk tinggal beberapa menit atau satu jam, tergantung pada jadwal mereka. Pastikan untuk memberikan informasi konkret kepada orang tua tentang apa yang telah dipelajari siswa mereka yaitu, standar atau berbasis indikator pembelajaran.
- Setahun sekali, jadwalkan tugas malam orang tua di mana orang tua dapat membantu membangun, memperbaiki, dan mengecat peralatan untuk program PJOK. Keuntungan dari malam seperti itu adalah memberikan pemahaman kepada orang tua tentang kebutuhan peralatan PJOK. Pastikan malam hari diatur dengan baik, dua jam sudah cukup.

KETERAMPILAN MENYERANG MENYENANGKAN

SAYA BISA . . . . memukul bola voli bergerak ke arah sasaran. . . . . . Pukul bola Bergerak. . . . . . . dengan bat. . . . .

Raket. . . . . . . Lempar bola ke udara & serang. . . . . . . menyerang objek di berbagai ketinggian. . . . . . memvariasikan kekuatan pukulan. . . . . . , sebagai PENILAI KEENAM YANG MENAKJUBKAN

KETERAMPILAN BERJALAN MENYENANGKAN

SAYA BISA . . . sebutkan bagian tubuh kiri dan kanan...... berjalan degan kecepatan berbeda....... ubah arah berjalan....... .

atau berlari....... Lari di tempat....... serangkaian lompatan....... melompat dengan kedua kaki......lewati dengan kecepatan berbeda.... . maret....... .

Sebagai PENILAI PERTAMA YANG FANTASTIS

KETERAMPILAN PENANGANAN BOLA MENYENANGKAN

SAYA BISA . . . . menangkap bola softboll yang dilempar. . . . . menggiring bola ke depan.......... lemparan overhand ke target bergerak, ... mengumpan bola basket menggunakan dua tangan....... memberikan umpan bola basket. . . . . menggiring bola di sekitar objek yang tidak bergerak.......... .

PENILAI KEEMPAT YANG MENGAGUMKAN!

Gambar 33. 3 *Contoh catatan "kabar baik". (bentuk asli halaman 705)*

14 Januari 1996	23 September 1991	3 Maret 1997 Kim,	9 Juni 1997 Tracy.
Chris, Anda merancang permainan menendang yang menarik. Tujuannya adalah menendang bola melewati garis lawan. Terima kasih telah menyelesaikan ide Anda. Ini adalah permainan yang akan "ingin dicoba oleh peserta didik lain, Tuan Tamm	Jodie, Kamu dan Lee punya ide yang sangat menarik. Anda berdua menggabungkan untaian karet gelang Anda dengan tiang yang berkelap-kelip. Hal itu membuat gerak berirama tiang yang nyaring semakin menarik. Terima kasih telah membagikan ide Anda. Tuan Tamm	saya tahu dari ekspresi wajah Anda bahwa Anda bangga dengan rekor lompat tali baru Anda. Anda meningkatkan rekor Anda dari 20 lompatan menjadi 107 lompatan Mr. Tamm	Ketika Anda memenuhi target 30 *sit-up*, saya tahu Anda senang dengan upaya Anda. Seharusnya begitu, pertahankan kerja bagus, Tuan Tamm

Gambar 33. 4 *Surat untuk peserta didik*

Source: P. Tamm, Dear physical educator: Writing letters makes a difference, Strategies 6, no. 8 (1993).

- Jalan kaki sangat populer saat ini sehingga orang tua dapat menikmati jalan-jalan keluarga begitu peserta didik sudah memiliki kemampuan untuk berjalan atau berlari dalam jarak terbatas. Penting untuk dijelaskan bahwa ini bukanlah perlombaan tetapi hanya kesempatan untuk berkumpul dan berjalan atau berlari.

- Jadwalkan pembicara untuk orang tua saja. Misalnya, Anda dapat mengundang psikolog siswa, seorang dokter olahraga, atau mantan atlet. Pastikan Anda telah mendengar pembicara secara pribadi — jangan percaya pendapat orang lain. Pembicaraan harus berharga jika orang tua ingin menikmati dan mendapat manfaat dari pembicaraan tersebut. Seluruh program harus berjalan maksimal 60 menit. Pastikan pembicara memahami perbedaan antara PJOK dan aktivitas jasmani.
- Undang orang tua dengan keterampilan khusus dan misalnya, pendaki gunung, penari, ahli bela diri, atau lainnya — untuk mengunjungi kelas PJOK Anda dan mendiskusikan olahraga mereka.
- Rapor juga dapat digunakan sebagai cara untuk mendukung program Anda. Jelas Anda perlu mendesain rapor dengan pemikiran ini sehingga mengomunikasikan kemajuan yang dibuat seorang siswa tetapi juga mendidik orang tua tentang program Anda (Sims dan Dowd, 2010).

E. Komite Sekolah

Faktor lain yang jelas penting dalam membangun dukungan untuk program guru adalah komite sekolah. Meskipun anggota komite mungkin tampak berbeda, merekalah yang pada akhirnya menentukan apakah sekolah akan memberikan ahli PJOK untuk sekolah dasar mereka. Waktu untuk mendapatkan dukungan komite bukanlah ketika mempertimbangkan untuk menghapuskan program PJOK di Sekolah Dasar, itu sering terlambat. Kenali anggotanya, dan biarkan mereka mengenal guru dan program guru jauh sebelum itu.

- Hadiri satu atau dua rapat komite sekolah setiap tahun atau lebih jika memungkinkan. Guru akan belajar banyak tentang caranya keputusan dibuat di sekolah. Jika ada kesempatan cobalah untuk berbicara dengan satu atau lebih anggota komite sehingga guru mengenal mereka. Jangan meminta apapun; perkenalkan diri saja dan bicarakan tentang program saat ini di hadapan komite. Jika memiliki kesempatan untuk berbicara kepada komite, fakta menunjukkan bahwa guru akan memahami bagaimana pertemuan dilakukan dan mengetahui beberapa anggota komite akan membuat segalanya jauh lebih mudah.
- Tawarkan program khusus di sekolah setiap kali, kirimkan informasi tersebut. Yakinkan telah menghadiri rapat komite yang cukup sehingga akan dapat mengenali anggota dan nyaman saat menginformasikan program yang dibuat. Jika diketahui sebelumnya bahwa para anggota komite akan hadir, cobalah untuk bekerjasama dengan kepala sekolah atau guru lain, sehingga dapat melayani sebagai tuan rumah.
- Jika guru menemukan sebuah artikel yang dan semestinya harus dibaca oleh anggota komite sekolah, kirimkan salinannya kepada mereka catatan singkat. Artikel hendaknya pendek, ditulis dengan baik, dan penting bagi anggota komite.
- Situs web SHAPE America (www. shapeamerica. org) berisi "sumber daya advokasi" jika membutuhkan fakta dan angka terkini untuk presentasi kepada komite sekolah atau kelompok legislatif.

Hubungan guru dengan komite sekolah akan menjadi agak jauh. Namun, penting untuk memupuk hubungan kolega dalam satu kota jika program PJOK akan berkembang pesat dalam sekolah.

1. Mengapa siswa saya harus mengikuti PJOK?

Sewaktu guru mempertimbangkan cara untuk membangun dukungan untuk program yang dibuat, ada baiknya untuk merumuskan jawaban atas pertanyaan yang mungkin ditanyakan oleh orang tua (administrator, anggota komite):

- Mengapa peserta didik saya hendaknya mengambil PJOK?
- Manfaat apa yang dia peroleh dari berpartisipasi dalam program yang dibuat?

Hari ini kami dapat menyarankan bahwa PJOK yang berkualitas berpotensi mengarahkan peserta didik ke aktivitas jasmani seumur hidup. Setiap orang tua menginginkan manfaat ini, yang diuraikan oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC, 2018), untuk peserta didik mereka. Ada bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa jika rutin berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, maka akan dapat:

- Mengendalikan berat badan
- Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular
- Mengurangi risiko untuk diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik
- Mengurangi risiko beberapa jenis kanker
- Menperkuat tulang dan otot
- Meningkatkan kesehatan mental dan suasana hati
- Meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mencegah kelelahan
- Meningkatkan kesempatan untuk hidup lebih lama

Sumber lain yang bagus adalah situs web SHAPE America (www. shapeamerica. org). Situs Web CDC (www.cdc.gov) sangat membantu jika guru mencari slide Power Point tentang epidemi obesitas untuk dibagikan kepada orang tua.

A. Komunitas pada Umumnya

Secara realistis, komunitas pada umumnya kurang penting dibandingkan dengan elemen yang dibahas selama ini. Namun, guru berpotensi dapat meningkatkan program untuk menjadikan daya gerak beriramak komunitas. Biasanya, ini adalah usaha besar yang membutuhkan banyak waktu dan upaya. Beban kerja dapat dikurangi dengan mengadakan program dengan sekolah lain.

- Presentasi program dapat diinformasikan kepada khalayak umum. Saat mengadakan pameran sebaiknya sediakan selebaran sehingga orang-orang yang mampir selama beberapa menit untuk menonton program tahu persis apa yang mereka tonton. Peserta didik yang tidak sedang beraksi dapat membagikan brosur ini.
- Paruh waktu pertandingan bola basket adalah kesempatan yang baik untuk menampilkan beberapa hal menarik dari program. Agar program bisa efektif, naskah perlu dikerjakan dan penyiar dilatih dengan baik. Banyak siswa dari kelas yang berbeda akan membuat acara ini lebih menarik bagi penonton. Musik keras

MASA DEPAN PENDIDIKAN JASMANI

kontemporer juga merangsang. Pastikan untuk menyertakan peserta didik yang lebih kecil karena mereka memiliki daya gerak berirama yang sangat besar untuk membantu menyampaikan pesan. Selain itu, peserta didik sangat menikmati pertunjukan, dan orang tua, kakek nenek, teman, juga tetangga mereka senang menonton mereka.

1. Legislator

Salah satu kebenaran yang hakiki tentang mengajar PJOK adalah kebutuhan yang tampaknya tak ada habisnya untuk meyakinkan orang lain bahwa PJOK penting dalam kehidupan peserta didik. Ada kalanya, selain orang tua, administrator, dan komite sekolah, penting untuk menghubungi legislator tentang RUU yang akan datang yang akan berdampak pada program PJOK. Untuk melakukannya, guru harus memiliki "kebijakan aktif". Artinya, mereka harus proaktif dalam kebijakan kreatif, bukan sekadar bereaksi.

B. Advokasi Legislatif

Upaya legislatif membutuhkan waktu. Kami tidak akan menyelesaikan perubahan dalam satu kontak dengan seorang legislator. Bersabarlah, dapatkan informasi dengan baik, dan bersemangatlah. Jaringan dengan lembaga luar yang mendukung PJOK untuk peserta didik; membangun hubungan yang kuat dan positif dengan semua kelompok pendukung yang disebutkan sebelumnya.

Pada tahun 2018, negara bagian Tennessee mengeluarkan undang-undang legislatif yang mewajibkan semua siswa di sekolah dasar diberikan 2 hari perminggu PJOK instruksional dengan profesional PJOK bersertifikat, dengan minimal 60 menit PJOK perminggu (PJOK Tom Cronan Act, SB 558, TN).

2. Peserta didik sebagai advokat

Kami telah menyimpan komponen terpenting hingga akhir, peserta didik. Jelas, jika Anda berharap untuk membangun dukungan dari enam elemen yang baru saja dijelaskan, peserta didik harus mendapatkan manfaat dan menikmati program ini. Jika peserta didik bukan pendukung setia program guru, maka guru akan kesulitan mendapatkan dukungan dari orang lain di komunitas terdekat.

Peserta didik menjadi pendukung dan berbicara secara positif tentang guru yang membantu mereka belajar dan berkembang mata pelajaran apapun, tidak hanya PJOK. Di sekolah manapun, guru terbaik dikenal dan dihormati oleh peserta didik, guru lain, dan kepala sekolah. Kata itu keluar ketika seorang guru dan sebuah program bagus.

Sayangnya, membangun program PJOK yang berkualitas membutuhkan lebih dari sekedar guru profesional. Untuk mengembangkan semua elemen lain yang berkontribusi pada keberhasilan program, seorang guru juga perlu menjadi politisi, direktur hubungan masyarakat, dan penggalangan dana. Beberapa guru merasa bahwa bagian dari pekerjaan itu tidak menyenangkan, tetapi itu perlu, terutama ketika seseorang memulai program PJOK.

A. Pertanyaan Pemahaman Membaca

1. Mengapa tujuh elemen yang berbeda diidentifikasi untuk membangun dukungan bagi suatu program? Msiswaah dari ketujuh yang menurut Anda paling tidak penting? Mengapa?
2. Apa langkah pertama yang harus diambil guru untuk mengembangkan program dengan dukungan luas?
3. Apakah PJOK menurut kepala sekolah itu berarti? Menurut Anda, mengapa banyak kepala sekolah tidak mendapat informasi lengkap tentang program PJOK yang berkualitas?
4. Cari dua situs *Web* sekolah dasar terkait PJOK. Tulislah tinjauan singkat tentang bagian PJOK. Apakah itu membantu? Luas? Apakah itu menjawab pertanyaan yang mungkin ditanyakan orang tua?
5. Mengapa komite sekolah begitu penting untuk keberhasilan program PJOK?
6. Mengapa peserta didik merupakan faktor terpenting dalam mengembangkan dukungan untuk suatu program?

Ringkasan

Salah satu kegiatan penting yang dilakukan oleh guru dari program PJOK yang sukses adalah menghasilkan dukungan untuk program mereka. Tujuh elemen yang berbeda perlu menyadari dan mendukung PJOK jika program ingin berhasil, administrasi sekolah, guru lain di sekolah, orang tua, komite sekolah, masyarakat pada umumnya, legislator, dan peserta didik. Peserta didik adalah pendukung terpenting dari sebuah program, jadi sebuah program harus berkualitas tinggi jika didukung dari enam kelompok lainnya yang akan dikembangkan. Ingat, persepsi tentang PJOK yang oleh pengurus, pengurus sekolah, legislatif, bahkan orang tua paling banyak dibentuk oleh pengalaman mereka dalam PJOK di sekolah dasar. Guru tidak hanya mendidik peserta didik dalam program, guru juga mendidik orang dewasa. Gunakan setiap kesempatan untuk mendidik dan mendukung PJOK yang berkualitas.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021
Buku Panduan Guru Anak Aktif Bergerak-Pendekatan Reflektif untuk Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Olahraga dan Kesehatan untuk SD Kelas V
Penyadur: Nur Sita Utami, Abdul Aziz Purnomo Shidiq
Penelaah : Jaka Sunardi, Advendi Kristiyandaru, Erwin Setyo Kriswanto
ISBN: 978-602-244-784-9

UNIT
34

Pendikan Jasmani untuk Masa Depan Siswa-Anak

Beberapa orang melihat sesuatu sebagaimana adanya dan mengatakan mengapa. Saya memimpikan hal-hal yang tidak pernah ada dan mengatakan mengapa tidak.

Robert F. Kennedy

Konsep Utama
• Guru terbaik bagi peserta didik pada dasarnya adalah orang yang optimis dan pemikir inovatif yang bermimpi tentang masa depan. • Unit ini memberikan rangkaian mimpi dan harapan, merangsang pembaca untuk mengembangkan mimpi mereka sendiri tentang masa depan PJOK untuk peserta didik. • Sejak edisi pertama *Children Moving* diterbitkan pada tahun 1980, sebagian dari mimpi ini telah menjadi kenyataan bagi sebagian guru dan peserta didik.

Unit terakhir dalam terjemahan *Children Moving* berbeda dari apa yang akan Anda temukan di kebanyakan buku. Kami adalah pemimpi. Kami menginginkan yang terbaik untuk peserta didik dan guru mereka, jadi kami terus bermimpi tentang bagaimana keadaannya. Sejak 1980, saat edisi pertama *Children Moving* diterbitkan, profesi PJOK telah membuat kemajuan besar. Saat ini, tidak seperti sebelumnya, manfaat penting menjadi tetap aktif secara fisik selama seumur hidup harus dipahami secara luas. Ada peningkatan pengakuan bahwa pendekatan dengan tema keterampilan, seperti yang dijelaskan dalam *Children Moving*, memiliki potensi untuk memberikan landasan gerak yang penting untuk kesenangan dan partisipasi berkelanjutan dalam aktivitas jasmani dan olahraga sebagai remaja dan dewasa. Kami senang dengan kemajuan yang telah dicapai. Namun, kami tidak puas. Kami akan terus bermimpi tentang program PJOK yang ideal dan ingin berbagi impian itu dengan sebagai unit terakhir dalam buku ini. Beberapa orang akan menyebut mimpi kita tidak realistis, bahkan mungkin tidak perlu. Kami harap Anda akan memahami, bagaimanapun, perasaan yang ada begitu kuat dalam diri kita untuk tidak pernah puas dengan apa pun kecuali yang terbaik.

Mungkin harapan kami untuk masa depan akan mendorong Anda untuk berpikir dan bermimpi tentang apa yang akan terjadi. Mimpi tersebut menggambarkan dunia PJOK peserta didik seperti yang kita inginkan untuk setiap siswa dan setiap guru.

- Pendidikan jasmani harian yang berkualitas, dirancang untuk mempelajari pengetahuan, keterampilan, dan penyusunan hal itu memberikan landasan untuk aktivitas jasmani yang menyenangkan seumur hidup, dan akan ada untuk semua siswa.
- Pemangku kepentingan, orang tua, dan administrator akan memahami bahwa program PJOK yang berkualitas lebih dari sekadar aktivitas jasmani dan membutuhkan guru khusus untuk melakssiswaan program ini.
- PJOK peserta didik akan dibimbing oleh hasil pembelajaran yang jelas dan kemajuan ke arah itu hasil akan dibagikan dengan orang tua dan peserta didik.
- Setiap program PJOK akan dirancang untuk semua siswa, tidak hanya para atlet dan peserta didik yang sehat secara fisik.
- Masyarakat akan terus memahami dan menghargai peran penting yang dapat dimainkan oleh aktivitas jasmani secara teratur dalam pencegahan penyakit kardiovaskular, diabetes, jenis kanker tertentu, alkohol, kecanduan obat, dan obesitas.

- PJOK dirancang untuk membantu peserta didik menemukan kecenderungan pribadi mereka, minat, dan kesenangan yang terkait dengan aktivitas jasmani dan kemudian membimbing mereka untuk mengembangkan kompetensi yang mengarah pada kepercayaan diri dan partisipasi reguler dalam olahraga atau aktivitas jasmani.
- Orang tua akan membatasi "waktu didepan layar" (menonton televisi dan penggunaan komputer) dan mendorong peserta didik berusaha menggunakan waktu ekstra untuk meningkatkan aktivitas jasmani mereka di rumah.
- Peserta didik akan lebih sering bermain di luar ruangan, di lingkungan, dan taman bermain, bukan menghabiskan banyak waktu di dalam ruangan.
- Program PJOK negatif yang mematahkan semangat dan mempermalukan peserta didik akan dilarang sekolah, juga dengan guru yang seperti itu.
- Semua program PJOK, program rekreasi, dan komunitas pemuda akan bekerja sama menilai untuk memberikan kesempatan yang menarik, menyenangkan, dan mudah diakses bagi peserta didik untuk aktif secara fisik di luar hari sekolah.
- Semua orang tua akan terlibat dalam PJOK peserta didik mereka. Konsep dan keterampilan yang diperkenalkan di sekolah akan dihargai, ditingkatkan, dan dilanjutkan di rumah, dengan aktivitas malam orang tua-siswa, program setelah sekolah untuk orang tua, dan program sukarelawan bagi orang tua.
- Peserta didik akan mengontrol teknologi, bukan dikendalikan oleh teknologi.
- Peserta didik akan dikelompokkan berdasarkan minat pada aktivitas tertentu, berdasarkan kemampuan, pengalaman untuk mencapai tujuan spesifik dari serangkaian pelajaran, kemudian dikelompokkan kembali saat guru memutuskan untuk pindah ke tema keterampilan baru. Misalnya, beberapa siswa kelas atas mungkin tergerak berirama untuk menampilkan pertunjukan gerak berirama untuk peserta didik kelas bawah. Peserta didik kelas atas itu bisa dikelompokkan untuk bertemu selama dua minggu mempersiapkan gerak berirama mereka dan menampilkannya. Ketika mereka mencapai tujuan itu, mereka dapat dikelompokkan kembali untuk kegiatan lain.
- Akan ada waktu sepanjang hari bagi para guru untuk secara kooperatif merencsiswaan kurikulum yang disesuaikan untuk setiap siswa. Ini akan membantu peserta didik belajar membuat keputusan penting tentang apa yang ingin mereka pelajari dan bagaimana mereka ingin mempelajarinya.
- Semua siswa, tanpa memandang budaya, tingkat kebugaran, status sosial ekonomi, agama, jenis kelamin, atau kecacatan, akan dimasukkan dalam PJOK dan akan mendapat manfaat dari program dan kegiatan yang dirancang khusus bagi mereka untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang aktif secara fisik.
- Diskriminasi dalam bentuk apapun tidak akan ada lagi dalam PJOK.
- Akan ada waktu selama setiap hari saat di sekolah, di luar kelas PJOK yang dijadwalkan, di mana peserta didik dapat memilih untuk datang ke tempat olahraga untuk melatih keterampilan atau kegiatan yang mereka minati.

- Kelas akan dijadwalkan untuk memfasilitasi pengajaran lintas usia misalnya, peserta didik kelas lima berlatih dengan peserta didik kelas satu, atau peserta didik pada tingkat terlatih dengan mereka yang berada di tingkat belum terlatih.
- Kelas akan dijadwalkan sehingga menjadi awal dan akhir ditentukan oleh minat dan keterlibatan peserta didik dalam pelajaran, cara itu lebih baik daripada waktu lain yang tidak efektif dan tidak fokus
- Guru akan memiliki waktu yang cukup di dalam kelas untuk mencatat beberapa catatan tentang kemajuan terakhir yang dibuat oleh kelas, mengatur ulang peralatan, meninjau rencana pelajaran, dan mengalihkan pemikiran mereka ke kelas berikutnya.
- Administrator dan orang lain yang menjadwalkan kelas akan memahami bahwa PJOK adalah pendidikan untuk mendapatkan pengalaman, bukan istirahat yang terorganisir secara bebas. Pemahaman ini akan diterapkan dan disesuaikan dengan menjadwalkan setiap kelas dengan waktu yang berbeda daripada dua atau tiga kelas dengan 60 atau bahkan 90 siswa pada satu waktu yang sama. Batas waktu akan sesuai dengan perkembangan (misalnya, kelas 1-2 selama 30 menit, kelas 3–6 selama 30-45 menit).
- Guru akan memiliki akses ke pengembangan dan peluang profesional berkualitas serta berkelanjutan yang mencakup seringnya kunjungan ke guru dan sekolah lain guna mendapatkan ide-ide baru untuk program peserta didik.
- Guru akan dapat mengatur dan mengalihkan tugas mengajar dengan guru lain untuk sehari atau seminggu. Ini akan memberikan lebih banyak pengalaman belajar di lingkungan yang berbeda dan dengan peserta didik dari berbagai latar belakang budaya dan sosial ekonomi.
- Guru akan berkolaborasi dan mengatur kurikulum ke dalam konteks organik dan alami (konsisten dengan cara peserta didik memandang dunia), daripada secara tidak alami memisahkan pembelajaran ke dalam mata pelajaran yang terkotak-kotak seperti membaca, matematika, seni, dan PJOK. Misalnya, membangun rumah melibatkan membaca, matematika, memanjat, menyeimbangkan, dan bekerja sama dengan orang lain.
- Semua guru kelas akan memahami bahwa program PJOK yang berkualitas dapat berarti secara terus menerus berkontribusi pada perkembangan siswa secara total, termasuk pembelajaran kognitif dan sosial. Peserta didik tidak akan ditolak kelas PJOK karena mereka belum menyelesaikan pekerjaan mereka atau karena mereka berperilaku tidak baik.
- Seluruh program aktivitas jasmani di sekolah (misalnya, Program Aktivitas Jasmani Sekolah Komprehensif) akan diimplementasikan sepenuhnya seperti yang dirancang melalui PJOK yang diakui sebagai komponen pendidikan yang diperlukan.

- Semua kolega, orang tua, dan administrator akan sangat tergerak beriramak dengan program pengajaran dan PJOK. Mereka akan menunjukkan minat ini dengan mengunjungi kelas secara teratur, tidak hanya pada pertemuan pertama orang tua-guru atau selama istirahat siang di sekolah.
- Ini akan dipraktikan secara umum bagi individu yang berasal dari komunitas untuk berbagi keahlian dan pengalaman dengan peserta didik. Peserta didik mungkin belajar tentang panjat tebing, *hiking*, petualangan luar ruangan, dan *skateboard*, sebagai contohnya.
- Sekolah akan menjadi pusat komunitas yang melibatkan orang tua dan peserta didik dalam proyek pendidikan demi kepentingan dan keuntungan bersama. Ini akan mencakup permainan siswa yang dirancang dan dibangun oleh siswa/orang tua, dirancang dan dilakssiswaan oleh siswa/orang tua untuk peserta didik prasekolah atau peserta didik yang kurang terlayani, dan program siswa-orang tua yang dirancang untuk warga lanjut usia.
- Tidak akan ada lagi nilai dalam PJOK dasar. Kemajuan peserta didik akan dilaporkan kepada orang tua mengomunikasikan apa yang harus dipelajari dan apa yang telah dipelajari peserta didik, yaitu melalui penilaian praktis.
- PJOK, baik di sekolah dasar maupun sekolah menengah, akan menerima banyak perhatian untuk memunculkan atlet di sekolah menengah atas. Masyarakat akan memahami bahwa program PJOK yang sesuai untuk setiap siswa sama pentingnya, jika tidak, mereka akan memandang sebagai program atlet untuk mereka yang berbakat.
- Semua sekolah akan memiliki peralatan, fasilitas, dan anggaran yang sesuai untuk program PJOK.
- Setiap sekolah pasti memiliki tempat olahraga yang dirancang khusus untuk PJOK peserta didik.
- Semua sekolah akan memahami perbedaan antara mengajar peserta didik dan mengajar remaja, Sekolah dasar akan menolak untuk mempekerjakan guru yang memiliki minat dan keahlian utama dalam pembinaan atau mengajar di sekolah menengah. Sebaliknya, sekolah akan mempekerjakan pengajar sekolah dasar, yang mencerminkan sebagai guru yang berkualifikasi profesional dan berdedikasi pada karir mengajar PJOK untuk peserta didik.
- Lembaga pendidikan guru akan menawarkan program persiapan profesional untuk sekolah dasar ahli PJOK, program ini akan berbeda dari program untuk guru PJOK sekolah menengah.
- Guru yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan secara teratur bertukar tugas mengajar dengan guru sekolah dasar, memungkinkan guru untuk mempelajari teori dan praktik terkini di sebuah perguruan tinggi dan berbagi pengetahuan sambil memberikan kesempatan yang realistis kepada dosen untuk mewujudkan teori mereka menjadi praktik nyata dan mendapatkan pengalaman tentang cara mengajar peserta didik saat ini.

- Guru dan dosen akan berkolaborasi dan saling mendukung untuk mengembangkan kelompok pembelajaran profesional bertujuan untuk menemukan cara yang lebih baik untuk meningkatkan pengalaman belajar peserta didik, dan guru.
- Guru akan dilibatkan dalam membuat konsep dan melakukan penelitian tindakan kelas. Studi yang dihasilkan akan memiliki potensi untuk menemukan jawaban atas pertanyaan yang ingin diketahui oleh guru.
- Hasil penelitian akan disebarluaskan dalam bentuk-bentuk yang menurut para guru akan berguna, praktis, dan menarik, misalnya, dalam pamflet mingguan, buletin, atau informasi lainnya yang menggunakan bahasa yang mudah dipahami, bukan jargon profesional atau konsep lanjutan yang terkait dengan desain eksperimental atau statistik.
- Setiap sekolah pasti memiliki jumlah dan variasi peralatan yang dapat memaksimalkan setiap siswa untuk berlatih pada setiap tingkat perkembangan fisiknya.
- Sekolah akan terus menggunakan teknologi digital yang ditujukan untuk peserta didik, dan guru PJOK akan terus menggunakan teknologi digital serta menemukan cara untuk menggunakan teknologi ini untuk meningkatkan pembelajaran dan memotivasi serta mendorong peserta didik untuk menjadi dan tetap aktif secara fisik.
- Lingkungan portabel akan tersedia untuk sekolah sepanjang tahun. Misalkan peserta didik akan ada kesempatan untuk menggunakan kolam renang portabel pada pelajaran berenang
- Sebuah asosiasi nasional yang dirancang khusus untuk guru PJOK peserta didik akan segera dimulai. Konferensi, buletin, penelitian, dan fungsi lainnya akan dirancang untuk secara khusus menjelaskan dan menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru di sekolah.
- Mentor akan tersedia bagi guru yang ingin meningkatkan keefektifan cara mengajar mereka dan menjadi pendukung di tahun-tahun awal mereka mengajar.
- Dana yang memadai akan disediakan untuk pusat sumber daya yang dioperasikan oleh guru dan untuk kebutuhan guru. Pusat-pusat tersebut akan menawarkan bantuan dalam pembuatan bahan atau peralatan, kesempatan untuk menyimak dosen tamu, kegiatan pengembangan profesional, dan perpustakaan profesional terkini.
- Teknologi akan tersedia di tempat olahraga untuk peserta didik agar dapat melacak kemajuan mereka sendiri, untuk guru merancang program yang lebih baik dan melaporkan kemajuan siswa kepada orang tua.
- Semua ruang olahraga akan dilengkapi dengan teknologi terbaru, termasuk sistem audio, video digital, dan still kamera, monitor televisi yang dipasang secara permanen, pedometer, monitor detak jantung, dan sistem respons ruang kelas (minimal), untuk memfasilitasi proses belajar dan mengajar.

- Guru PJOK akan terus menemukan cara untuk menggunakan media sosial untuk meningkatkan program mereka, mengadakan pertemuan dan tetap berhubungan dengan guru lainnya.
- Epidemi obesitas pada masa ksiswa-ksiswa tidak akan ada lagi.
- Semua siswa akan menjadi orang yang mampu bergerak dengan terampil.
- Guru PJOK akan mendapatkan rasa hormat dan kekaguman dari peserta didik yang mereka ajar, orangtua, rekan, kolega, dan komunitas.
- Satu mimpi lain muncul saat kami menulis buku ini. Bukankah lebih bagus jika ide dari buku kami membantu Anda menjadi guru siswa yang lebih efektif? Kami telah melakukan bagian kami sekarang terserah Anda. Buatlah perbedaan positif dalam kehidupan peserta didik yang Anda ajar! Kami berharap yang terbaik untuk Anda!

Daftar Pustaka

Barnett, L., D. Stodden, A. D. Miller, K. E. Cohen, A. Laukkanen, J. J. Smith, D. Dudley, et al. 2016. "Fundamental movement skills: An important focus". Journal of Teaching in Physical Education 35: 219–25.

Barnett, L., S. K. Lai, S. L. C. Veldman, L. L. Hardy, D. P. Cliff, P. J. Morgan, A. Zask, et al. 2016. "Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis". Sports Medicine 46(11): 1663–88.

Black, P., and D. Wiliam. 2018. "Classroom assessment and pedagogy". Assessment in Education: Principles, Policy & Practice, DOI: 10.1080/0969594X.2018.1441807.

Block, M. E. 2017. A teacher's guide to including students with disabilities in general physical education. 4th ed. Baltimore: Brookes.

Byrne, J. 2018. "Strategies to manage conflict and behaviour during PE". Presentation at the Irish Primary Physical Education Association, Galway, Ireland.

Castelli, D. M., E. M. Glowacki, J. M. Barcelona, H. G. Calvert, and J. Hwang. 2015. "Active education: Growing evidence on physical activity and academic performance". Active Living Research [ALR], 1–5.

Cattuzzo, M. T., R. S. Henrique, A. H. Ré, I. S. de Oliveira, B. M. Melo, M. de Sousa Moura, R. C. de Araújo, and D. F. Stodden. 2016. "Motor competence and health related physical fitness in youth: A systematic review". Journal of Science and Medicine in Sport 19(2): 123–9.

Cooper, A. R., A. Goodman, A. S. Page, L. B. Sherar, D. W. Esliger, E. M. van Sluijs, L. B. Anderson, et al. 2015. "Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: The international children's accelerometry database (ICAD)". International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 12: 113.

Corbin, C. B., G. J. Welk, W. R. Corbin, and K. A. Welk.(2015). Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. 11th ed. New York: McGraw-Hill.

Dyson, B., and A. Casey. 2016. Cooperative learning in physical education and physical activity. A practical introduction. New York: Routledge.

Evertson, C., and E. T. Emmer. 2016. Classroom management for elementary teachers. 10th ed. London: Pearson.

Every Student Succeeds Act. 2015. S. 1177-114th Congress. Retrieved from www.govtrack.us/congress/ bills/114/s1177

Gallahue, D. L., J. C. Ozmun, and J. Goodway. 2012. Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. New York: McGraw-Hill.

Glickman, C., S. Gordon, and J. Ross-Gordon. 2014. Supervision and instructional leadership: A developmental approach. 9th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Good, T. L., B. J. Biddle, and J. E. Brophy. 1975. Teachers make a difference. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Graham, G. 1987. "Motor skill acquisition: An essential goal of physical education programs". Journal of Physical Education, Recreation and Dance 58(8): 44–48.

Graham, G., C. Hopple, M. Manross, and T. Sitzman. 1993. "Novice and expert children's physical education teachers: Insights into their situational decision making". Journal of Teaching in Physical Education 12(2): 197–214.

Graham, G., E. Elliot, and S. Palmer. 2016. Teaching children and adolescents physical education: Becoming a master teacher. 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Graham, G., M. Metzler, and G. Webster. 1991. "Specialist and classroom teacher effectiveness in children's physical education: A 3-year study [monograph]". Journal of Teaching in Physical Education 4: 321–426.

Gunderson Health System. 2017. "Gunderson Center for Effective Discipline". http://www.gundersenhealth.org/ ncptc/center-for-effective-discipline/.

Hall, T. J., and M. A. Smith. 2006. "Teacher planning, instruction and reflection: What we know about teacher cognitive processes". Quest 58: 424–42.

Hastie, P. A. 2017. "Revisiting the National Physical Education Content Standards: What do we really know about our achievement of the physically educated/literate person". Journal of Teaching in Physical Education, 36:3–19.

Holfelder, B., and N. Schott. 2014. "Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review". Psychology of Sport and Exercise 15(4): 382–91

Holt/Hale, S. 2015. "The skill theme approach to physical education". In Standards-based physical education curriculum development, 3rd ed., ed. J. Lund and D. Tannehill.

Holt/Hale, S., and T. Hall. 2016. Lesson planning for elementary physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jones, V., and L. Jones. 2016. Comprehensive classroom management: Creating positive learning environments and solving problems. 11th ed. Boston: Pearson.

Landers, B. 2014. "The conflict corner" [Blog post]. https:// www.thepespecialist.com/how-to-stop-tattle-tailing-witha-conflict-corner/.

Logan, S. W., E. K. Webster, N. Getchell, K. A. Pfeiffer, and L. E. Robinson. 2015. "Relationship between fundamental motor skill competence and physical activity during childhood and adolescence: A systematic review". Kinesiology Review 4(4): 416–26

Logan, S. W., S. M. Ross, K. Chee, D. F. Stodden, and L. E. Robinson. 2017. "Fundamental motor skills: A systematic review of terminology". Journal of Sports Sciences 36(7): 781–96.

Lopes, V. P., L. P. Rodrigues, J. A. R. Maia, and R. M. Malina. 2011. "Motor coordination as predictor of physical activity in childhood". Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports 21(5): 663–69.

Lund, J., and D. Tannehill. 2015. Standards based physical education curriculum development. 3rd ed. Burlington, MA: Jones & Bartlett.

Mitchell, S., J. Oslin, and L. L. Griffin. 2013. Teaching sport concepts and skills. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Park, H. L., and S. A. Lynch. 2014. "Evidence-based practices for addressing classroom behaviour problems". Young Exceptional Children 17(3): 33–47.

Parker, M., A. MacPhail, M. O'Sullivan, D. Ní Chróinín, and E. McEvoy. 2017. "'Drawing' conclusions: Irish primary school children's understanding of physical education and physical activity opportunities outside of school'. European Physical Education Review 1–18; DOI: 10.1177/1356336X16683898.

Parker, M., and J. Stiehl. 2015. "Personal and social responsibility". In Standards-based physical education curriculum, 3rd ed., ed. J. Lund and D. Tannehill, pp. 172–203. Sudbury, MA: Jones & Bartlett.

Patton, K., and M. Parker. 2015. "'I learned more at lunchtime': Guideposts for reimagining professional development. Journal of Physical Education, Recreation and Dance 86(1): 23–29.

Pellicer-Chenoll, M., X. Garcia-Massó, J. Morales, P. Serra Añó, M. Solana Tramunt, L. González, and L. TocaHerrera. 2015. "Physical activity, physical fitness and academic achievement in adolescents: A self-organizing maps approach". Health Education Research 30(3): 436–48.

Placek, J. 1983. "Conceptions of success in teaching: Busy, happy and good?" In Teaching in Physical Education, ed. T. Templin and J. Olsen, pp. 46–56. Champaign, IL: Human Kinetics.

Race to the Top. (2009). "Race to the Top Program executive summary". Washington, DC: Department of Education. Retrieved from https://www2.ed.gov/programs/racetothetop/executive-summary.pdf

Reiner, M., C. Niermann, D. Jekauc, and A. Woll. 2013. "Long-term health benefits of physical activity: A systematic review of longitudinal studies". BMC Public Health 13:1–9.

Rink, J. 2014. Teaching physical education for learning. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

Rink, J. E. 2003. "Effective instruction in physical education". In Student learning in physical education, 2nd ed., ed. S. Silverman and C. Ennis, 165–86. Champaign, IL: Human Kinetics.

Rink, J. 2008. Designing the physical education curriculum. New York: McGrawHill.

Rink J. 2014. Teaching physical education for learning. 7th ed. New York: McGraw-Hill.

Rink, J. E., T. J. Hall, and L. H. Williams. 2010. Schoolwide physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics

Roberts, P., and R. Kellough. 2006. A guide for developing interdisciplinary thematic units. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Robinson, L. E., D. F. Stodden, L. M. Barnett, V. P. Lopes, S. W. Logan, L. P. Rodrigues, and E. D'Hondt. 2015. "Motor competence and its effect on positive developmental trajectories of health". Sports Medicine 45(9): 1273–84.

Sara Ashworth. https://www. spectrumofteachingstyles.org/pdfs/ebook/Teaching_ Physical_Edu_1st_Online_old.pdf

Schmidt, R. 1977. "Schema theory: Implications for movement education". Motor Skills: Theory into Practice 2: 36–48.

Seefeldt, V. 1979. "Developmental motor patterns: Implications for elementary school physical education". In Psychology of motor behavior and sport, ed. C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell, and C. Roberts. Champaign, IL: Human Kinetics.

SHAPE America and Voices for Healthy Kids Society of Health and Physical Educators. 2016. 2016 Shape of the nation: Status of physical education in the USA. Reston, VA: SHAPE America.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2009. Appropriate instructional practice K-12: A side-by-side comparison. Reston, VA: SHAPE America.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2009a. Using physical activity as punishment and/or behavior management [Position statement]. Reston, VA: SHAPE America.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2009b. Appropriate instructional practice guidelines, K-12: A side-by-side comparison. Reston, VA: SHAPE America.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2011. Physical Best activity guide: Elementary level. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2014. National standards and grade-level outcomes for K-12 physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2014. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education. Champaign, IL: Human Kinetics.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2015. The essential components of physical education. Champaign, IL: Human Kinetics.

SHAPE America Society of Health and Physical Educators. 2018. PE metrics: Assessing student performance using the national standards & grade-level outcomes for K-12 physical education. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sims, S., and K. Dowd. 2010, July/August. “Using a report card as an advocacy tool”. Strategies 36–37.

Stanley, S. 1977. Physical education: A movement orientation. 2nd ed. New York: McGrawHill.

State of New South Wales. 2012. NSW syllabus. Sydney: Board of Studies New South Wales.

Stiehl, J. 2011. Course outline SES 338: Teaching diverse populations. Greeley, CO: University of Northern Colorado, School of Sport and Exercise Science.

Stiehl, J., G. S. Morris, and C. Sinclair. 2008. Teaching physical activity: Change, challenge, choice. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stroot, S. 2001. “Once I graduate, am I an expert?” Teaching Elementary Physical Education 12(2): 18–20.

Stroot, S., and C. Whipple. 2003. “Organizational socialization: Factors impacting beginning teachers”. In Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction, 2nd ed., ed. S. Silverman and C. Ennis, 311–28. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stodden, D. F., J. D. Goodway, S. J. Langendorfer, M. A. Roberton, M. E. Rudisill, C. Garcia, and L.E. Garcia. 2008. “A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity”. Quest: 290–306.

Stork, S., and S. Sanders. 2002. “Why can’t students just do as they’re told?! An exploration of incorrect responses”. Journal of Teaching in Physical Education 21(2): 208–28.

Tamm, P. 1993. “Dear physical educator: Writing letters makes a difference”. Strategies 6(8): 13–15.

Tannehill, D. 2001. “Using the NASPE content standards”. Journal of Teaching Physical Education, Recreation and Dance 72(8): 19.

Tannehill, D., H. van der Mars, and A. MacPhail. 2015. Building, delivering and sustaining effective physical education programs. Sudbury, MA: Jones & Bartlett.

Tiedt, P. L., and I. M. Tredt. 1990. Multicultural teaching: A handbook of activities, information, and resources. Boston: Allyn & Bacon.

Timken, G. L. 2005. "Teaching all kids: Valuing students through culturally responsive and inclusive practice". In Standards-based physical education curriculum development, ed. J. Lund and D. Tannehill, 78–97. Boston: Jones & Bartlett.

Tousignant, M., and D. Siedentop. 1983. "The analysis of task structures in physical education". Journal of Teaching in Physical Education 3(1): 45–57

Tsangaridou, N., and M. O'Sullivan. 1997. "The role of reflection in shaping physical education teachers' educational values and practices". Journal of Teaching in Physical Education 17: 2–25.

USDHHS U.S. Department of Health and Human Services. 1996. Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

USDHHS U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Physical activity guidelines for Americans. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. http://www.health.gov/paguidelines.

WHO World Health Organization. 2018. "Global strategy on diet, physical activity and health: Physical activity and young people". http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_ young_people/en/

WHO World Health Organization. 2017. "Global strategy on diet, physical activity and health". https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/

Wiggins, G. 1993. Assessing student performance. San Francisco: Jossey-Bass.

Wiliam, D. 2011. "What is assessment for learning?" Studies in Educational Evaluation 37: 3–14

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes, AIFO
Telp Kantor/HP : -
Email : jaka_sunardi@uny.ac.id
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jalan Kolombo 9A Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Manager GOR UNY (2008 – 2010)
2. Ketua Laboratorium Anatomi FIK UNY (2010-2015)
3. Ketua Laboratorium Fisiologi FIK UNY (2015-20170
4. Koorprodi S1 PJKR (2020 – sekarang)
5. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga (2019-sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

6. SD Negeri Kalangan Tahun 1970
7. SMP Negari Karangdowo Tahun 1976
8. SPG Negeri Klaten Tahun 1980
9. Diploma 1 Pendidikan Moral Pancasila Tahun 1981
10. S1 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Tahun 1988
11. S2 Ilmu Kedokteran Dasar Tahun 1995
12. S3 Pendidikan Olahrga Tahun 2019

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

13. Buku Saku Anatomi terbit tahun 2010, diperbarui 2018

1. Diktat Anatomi Manusia, terbit tahun 2020
2. Aktivitas Olahraga, Locus Of Control. Dan Kebugaran Jasmani
3. Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Mahasiswa Pendidikan Olahraga

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

4. Growth and Height Prediction As Basic Achievements Since Early Age, tahun 2011

1. Latihan Jalan Sehat dan Locus of Control terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani
2. Guru Sekolah Dasar. Tahun 2018. Quickly Understanding on Progressive Muscle Relaxation with Video-based Learning in Secondary School Students, tahun 2020
3. Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19, tahun 2020
4. D'Selonjor 515 innovation jawanese yoga to release streess muscle and healthy,
5. Comparing Sitting Time Between Male And Female Undergraduate Students
6. During Weekdays And Weekends, tahun 2020. The Comparison of Menta Toughness Between 2017 Sea Games Para Games Paralympic Athletic Athletes, tahun 2020
7. Balance Comparison between Iranian Elderly with and without Knee Range of Motion Limitations, Tahun 2021

Profil Penelaah

Nama Lengkap : Dr. Advendi Kristiyandaru, M.Pd.
Telp Kantor/HP : -
Email :advendikristiyandaru@unesa.ac.id
Instansi :FIO Universitas Negeri Surabaya
Alamat Instansi :Kampus Unesa Lidah Wetan Lakarsantri Surabaya.
Bidang Keahlian :Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Dosen tetap di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1998 – sekarang
2. Sekretaris Divisi Akreditasi Nasional Universitas Negeri Surabaya (2020–sekarang)
3. Sekretaris Divisi Audit Mutu Internal Universitas Negeri Surabaya (2019 – 2020)
4. Koordinator MK Pengembangan Kepribadian Pendidikan Jasmani dan Kebugaran di Unesa (2013 – 2021)
5. Dosen di Universitas Terbuka (UT- UPBJJ Surabaya) sejak tahun 2008 - 2020
6. Dosen di Universitas Pelita Harapan (UPH) Surabaya sejak tahun 2018 – 2020

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. Program Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Surabaya
2. Program Magister pada Program Studi Manajemen Pendidikan, Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya (Unesa)
3. Program Doktor pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Pendidikan Jasmani Sadarkan Arti Hidupku, Buku, ISBN: 978-623-7748-25-0, diterbitkan oleh Zifatama 2020.
2. Model Laboratorium Pembelajaran Prodi Pendidikan Jasmani, Buku, ISBN: 978-602-5815-48-5, diterbitkan oleh Zifatama 2019.
3. Sistem Pertandingan yang Efektif, Buku, ISBN: 978-602-1662-40-3, diterbitkan oleh Zifatama 2015.
4. Kamus Istilah Cabang Olahraga, Buku, ISBN: 978-979-028-494-4, diterbitkan oleh Unesa University Press 2012.
5. Permainan Kecil (Cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional), Buku, ISBN: 978-602-8577-57-1, diterbitkan oleh Wineka Media 2012.
6. Contoh Perangkat RPP Penjasorkes Mempraktekkan Teknik Dasar Renang Gaya Bebas, dan Nilai-nilai yang Terkandung di dalamnya. SMP Kelas VII Semester 2, Buku, ISBN: 978-602-9266-22-1, diterbitkan oleh Pustakamas 2011.
7. Petunjuk Praktis Bermain Softball, Buku, ISBN: 978-602-8577-56-4, diterbitkan oleh Wineka Media 2011.
8. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Buku, ISBN: 978-979-028-348-0,

diterbitkan oleh Unesa University Press 2010.
9. Tenis Lapangan (Aplikasi Teknik Dasar dan Pembelajarannya), Buku, ISBN: 978-979-028-218-6, diterbitkan oleh Unesa University Press 2009.

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Identifikasi Pelaksanaan Pembelajaran Daring Mapel PJOK di SMAN se-Surabaya Pada Masa Pandemi Covid-19, penelitian tahun 2020
2. Profil Kompetensi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIO Unesa Tahun 2019, penelitian tahun 2019.
3. Model Laboratorium Pembelajaran Berbasis Multimedia Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IAK-0118, penelitian tahun 2018.
4. Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani berorientasi tugas untuk meningkatkan motivasi instrinsik dan kemampuan motorik siswa, penelitian tahun 2013.
5. Pemetaan Potensi Penelitian Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Kependidikan Unesa Sebagai Pijakan Penentuan Program Unggulan, penelitian tahun 2012.
6. Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Tenis Lapangan Melalui Penggunaan Multimedia dalam Model Pengajaran Langsung Pada Mahasiswa S-1 Penjaskesrek Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa, penelitian tahun 2010.

Buku Nasional yang pernah ditelaah:

1. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI (2009)
2. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs (2009)
3. Buku Teks Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA (2009)
4. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas VI Tema 9 – Menjelajah Luar Angkasa (Cetakan ke-1)
5. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas I Tema 6 – Lingkungan Bersih, Sehat dan Asri (Cetakan ke-3 Edisi Revisi)
6. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas I Tema 8 – Peristiwa Alam (Cetakan ke-3 Edisi Revisi)
7. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas III Tema 1 – Perkembangan Hewan dan Tumbuhan (Cetakan ke-3)
8. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas II Tema 1 – Hidup Rukun (Cetakan ke-2 Edisi Revisi)
9. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas II Tema 2 – Bermain di Lingkunganku (Cetakan ke-2 Edisi Revisi)
10. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas II Tema 3 – Tugasku Seharihari (Cetakan ke-2 Edisi Revisi)
11. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas II Tema 4 – Hidup Bersih dan Sehat (Cetakan ke-2 Edisi Revisi)
12. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas II Tema 5 – Pengalamanku (Cetakan ke-2 Edisi Revisi)
13. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas II Tema 6 – Merawat Hewan dan Tumbuhan (Cetakan ke-2 Edisi Revisi)

14. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas III Tema 5 – Cuaca (Cetakan ke-3 Edisi Revisi)
15. Buku Siswa dan Buku Guru Kurikulum 2013 Kelas III Tema 6 – Energi dan Perubahannya (Cetkan ke-2 Edisi Revisi)16. Buku Siswa Kurikulum 2013 Kelas VI Tema 5 – Wirausaha (Cetakan ke-2 Edisi Revisi) Erlangga Straigth Point Series Buku PJOK untuk SD/MI Kelas IV (2018)

Profil Penelaah

Nama lengkap : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd, M.Kes
Telp kantor/HP :
Email : erwin_sk@uny.ac.id
Akun facebook :
Alamat Kantor : FIK UNY, Jalan Colombo No 1 Yogyakarta
Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Riwayat Pekerjaan (10 Tahun Terakhir):

1. 1. Staf Ahli Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Alumni UNY (2010-2011)
2. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2011-2015)
3. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY (2015-2016)
4. Korprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY (2015-2016)
5. Sekretaris Kantor Layanan Admisi UNY (2020 – Sekarang)
6. Koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Program Magister
7. Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
8. S.1: IKIP Malang (Universitas Negeri Malang) Prodi Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan tahun 1994 – 1999
9. S.2: Universitas Airlangga Surabaya Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga tahun 2000 – 2002
10. S.3: Universitas Negeri Surabaya Prodi Ilmu Keolahragaan tahun 2016 – 2019

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Konsep, Proses dan Aplikasi dalam Pendidikan Kesehatan, tahun 2012
2. Pencak Silat, tahun 2015
3. Trend Olahraga Masa Kini "Woodball" Olahraga Ala Golf, tahun 2016

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 tahun terakhir):

1. Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY, tahun 2015
2. Pengembangan Instrumen Evaluasi Penyelenggaraan Pembelajaran Matakuliah Pengajaran Mikro Prodi PJKR FIK UNY, tahun 2015
3. Pengembangan model pembelajaran inovatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berdasar kurikulum tahun 2013, tahun 2016

4. Tingkat Kesesuaian Antara Pemenuhan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh Dan Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Sleman, tahun 2017
5. Pengaruh SmartPhone Terhadap Sikap Sosial dan Perilaku Hidup Sehat, tahun 2018
6. Pengaruh Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik, Aktivitas Jasmani, dan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa FIK UNY, tahun 2019
7. Pengaruh Aktivitas Jasmani dan Kadar Hemoglobin terhadap Daya Tahan jantung dan Paru, tahun 2020
8. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Dan Universiti Putra Malaysia Sebagai Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19, tahun 2020
9. Pengaruh Blended Learning, Motivasi, Jam Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa, tahun 2020

Buku yang Pernah ditelaah, direviu, dibuat ilustrasi dan/atau dinilai (10 tahun terakhir):

1. Panduan dan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan, tahun 2017
2. Model Penyelenggaraan Multy Event Olahraga, tahun 2018
3. Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja, Tahun 2018
4. Teknik Dasar Panahan: Trik Jitu Menembak Akurat dan Tepat Sasaran, tahun 2018
5. Model Pendekatan Taktik dalam Permainan Invasi, tahun 2019
6. Komponen Biomotor Olahraga, tahun 2019
7. Mengenal Olahraga Bulutangkis: Tahapan Menuju Kemajuan, tahun 2019
8. Giat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
9. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019
10. Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV, V, VI Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud tahun 2019

Profil Penyadur

Nama Lengkap : Nur Sita Utami, S.Pd.,M.Or.
Telp Kantor/HP : 08562920068
Email : nursita@uny.ac.id
Instansi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi :Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
Bidang Keahlian : Pembelajaran Renang

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. PNS Dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1-Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Tahun 2007-2011
2. S2-Prodi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNY Tahun 2011-2013

Judul Buku dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Buku Ajar : Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
2. Buku Ajar : Semangat Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : Buku Guru

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Systematic Review of Physical Literacy in Aquatic Activity In Proceedings of the 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science in conjunction with the 2nd Conference on Interdisciplinary Approach in Sports - Volume 1: YISHPESS and CoIS, 211-213, 2019 , Yogyakarta, Indonesia. ISBN: 978-989-758-457-2 DOI: 10.5220/0009308302110213
2. 3. Fenomena siswa pasif kelas X dalam pembelajaran renang di SMA Negeri 1
3. Majenang Jawa Tengah. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 16 (2), 2020, 1.
1. DOI: https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35905

Profil Penyadur

Nama Lengkap : Abdul Aziz Purnomo Shidiq, M.Pd.
Telp Kantor/HP : 085726111211
Email : azizps@staff.uns.ac.id
Instansi : Universitas Sebelas Maret
Alamat Instansi : Jl. Ir. Sutami, No. 36. Surakarta
Bidang Keahlian : Olahraga Adaptif

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):

1. Guru PJOK SDIT Al Ihsan Colomadu Karanganyar (2014 – 2017)
2. Guru PJOK SD Islam Al Azhar 28 Solobaru (2017 – 2018)
3. Dosen Fakultas Keolahrgaaan Universitas Sebelas Maret Surakarta (2018 – Sekarang)

Riwayat Pendidikan dan Tahun Belajar:

1. S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNS (2010 – 2014)
2. S2 Ilmu Keolahragaan Kons. Pendidikan Olahraga UNY (2014 – 2016)
3. S3 Ilmu Keolahragaan UNS (2020 – Sekarang)

Judul Penelitian dan Tahun Terbit (10 Tahun Terakhir):

1. Kecukupan Latihan Teknik Dasar Bola Tangan (2019)
2. Korupsi dan Holiganisme Sepakbola Indonesia (2019)
3. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Lanjut Usia pada Klub Jantung Sehat di Solo (2020)
4. Pengembangan Instrumen Tes Lemparan Bola Boccia dan Menganalisis Gerakan Throwing Underhand Pada Atlet Cerebral Palsy (2020)

Profil Editor

Nama : Indah Sulistiyawati S.Sos.
Telepon : 081218836963
E-mail : indahsatrianugraha@gmail.com

Riwayat Pendidikan Tinggi

1. Jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, 1996 – 2001.

Riwayat Pekerjaan

1. Editor di Penerbit Regina (2002-2012)
2. Editor lepas di Penerbit Ricardo, Gemesis Mitra Sampora,Dinar Cipta Media, Sentral Media,Kaldera,Bintang Anaway , Tirta media Ilmu (2012-2015)
3. Penerbit Bmedia, CV. Bukit Mas Mulia,Eka Prima Mandiri, SPKN (2012 – sekarang)
4. Pengelola Rumah Belajar Tirta Generation Komplek Taman Tirta Cimanggu Jl. Keong Blok A3 No. 8 Bogor

Judul Buku dan Tahun Terbit (5 tahun terakhir):

1. Aku Suka Baca (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Tahun 2016, Penerbit Bukit Mas Mulia
2. Ayahku Idolaku (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Tahun 2016, Penerbit Bukit Mas Mulia
3. Buku Aktivitas untuk TK, RA, dan PAUD Kelompok B seri muslim (Tema Negaraku, Tema Kendaraan, Tema Keluargaku), Tahun 2020, Penerbit Bukit Mas Mulia
4. Nasi putih dan Nasi Merah (Buku nonteks pelajaran untuk tingkat PAUD), Tahun 2019, Penerbit Bukit Mas Mulia
5. Bank Soal Super lengkap SD/MI Ips & Pkn,tahun 2016, penerbit Bmedia
6. Buku Soal Tematik SD/ MI tahun 2019, penerbit BMedia
7. Target Nilai 100 Ulangan tematik Untuk SD/MI Kelas 1 tahun 2021,Penerbit BMedia
8. Buku Tematik Kelas V Tema 7 (Buku Siswa Tahun 2020, Penerbit SPKN
9. Majalah Mulia Untuk PAUD, Penerbit Bukit Mas Mulia

Profil Ilustrator

Nama lengkap : Nalar Studio
Email : abah707@gmail.com
Instansi : Independen
Alamat Instansi : Komplek Permata Sari/Pasopati, Jalan Permatasari 1 No.14 Arcamanik Bandung
Bidang Keahlian : Ilustrasi

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):
1. Nalarstudio Media Edukasi Indonesia. 1997-sekarang

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. S1: Pendidikan Seni dan Kerajinan UPI Bandung 1997

Karya/Pameran/Eksebisi dan Tahun Pelaksanaan (10 Tahun Terakhir):
1. Pameran di kampus-kampus, 1991-2000
2. Terlibat di beberapa tim proyek animasi

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi/desain (10 tahun terakhir):
1. Sudah seribu lebih buku terbitan penerbit-penerbit besar di Indonesia

Profil Penata Letak (Desainer)

Nama lengkap : Imam Fathurahman
Email : Imamfath23@gmail.com
Instansi : Independen
Alamat Instansi : Jl. Nawi Ujung, N0.22. 15155
Bidang Keahlian : Desainer Buku

Riwayat Pekerjaan/Profesi (10 Tahun Terakhir):
1. Desainer grafis, MDG Music Production, 2014-2016
2. Penata Letak Buku Agama Islam, Pusat Kurikulum dan Perbukuan. 2014-2017

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Belajar:
1. Politeknik Negeri Media Kreatif Jakarta, 2008
2. Institut Kesenian Jakarta, 2012
3. Institut Seni Indonesia Yogyakarta, 2017

Buku yang Pernah dibuat Ilustrasi/desain (10 tahun terakhir):
1. Buku Agama Islam, Pusat Kurikulum dan Perbukuan 2014-2017
2. Buku Matematika, Pusat Kurikulum dan Perbukuan. 2021